

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**
(НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебно-
методической работе

_____/Печурина Г.Г./
« ____ » _____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.05

Физическая культура

Код, наименование
специальности

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Квалификация
выпускника

дизайнер

Уровень образования:

Среднее профессиональное образование

Новосибирск 2024

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденным Министерством просвещения РФ № 308 от 05.05.2022 г.

Разработчик:

доц., канд.техн.наук _____

О.В. Тихонова

Рецензент:

доц., канд. техн.наук _____

Г.Г. Печурина

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физического воспитания (протокол № _1_ от «_29_» августа 2024 г.).

Зав. кафедрой БЖиФВ

доц., канд.техн.наук _____

О.В. Тихонова

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл, подцикл Базовые дисциплины, и читается на первом курсе обучения. Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается на базовом уровне.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура»:

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.
 - Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
 - Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
 - Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
 - Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.
 - Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен сформировать следующие результаты:

1) личностные результаты должны отражать:

код	Формулировка личностного результата
ЛР12	сформированность нравственного сознания, этического поведения;
ЛР16	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений
ЛР20	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью
ЛР21	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР22	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

2) метапредметные результаты должны отражать:

код	Формулировка метапредметного результата
МР2	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
МР3	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

МР5	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать <u>риски последствий деятельности</u> ;
МР45	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие <u>результатов целям</u> ;
МР46	владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
МР47	использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
МР48	уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению

3) предметные результаты должны отражать:

код	Формулировка предметного результата для Физической культуры
ПР 1 <i>баз.ур.</i>	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
ПР 2 <i>баз.ур.</i>	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР 3 <i>баз.ур.</i>	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПР 4 <i>баз.ур.</i>	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР 5 <i>баз.ур.</i>	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ПР 6 <i>баз.ур.</i>	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

1.3 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Объем образовательной программы – 117 часов, в том числе самостоятельная работа – 0 часов, промежуточная аттестация в форме зачета (1, 2 семестр).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка по плану (всего)	117
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	117
в том числе:	-
лекции	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	117
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	0
в том числе:	
самостоятельная работа над индивидуальным проектом	-
Промежуточная аттестация	
1 семестр: зачет	
2 семестр: зачет	

2.2. Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Введение

Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ.

Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении. Цели и задачи физической культуры.

Раздел 2. Легкая атлетика

Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения

Совершенствование техники длительного бега; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов, финишный бег.

Техника разбега, отталкивание, полет, приземление; способы прыжков в длину: («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Специальные упражнения прыгуна.

Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега

Выполнение контрольных нормативов (Бег 100м , прыжок в длину с места)

Раздел 3. Учебно-методические занятия

Изучение простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

Освоение методики составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

Обучение массажу и самомассажу при физическом и умственном утомлении

Освоение физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов

Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол

Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП

Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.

Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом.

Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Комплексы упражнений по ОФП

Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований

Раздел 5. Гимнастика. ППП

Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Повороты на месте. Обход. Противопод. Змейка. Противоподы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроение из одного круга в два.

Кувырок вперед, назад. Стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат; техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Разучивание и выполнение акробатической связки (по курсам). Комплексы ритмической гимнастики. Знание терминологии; составление простейшей комбинации из акробатических упражнений. Отработка техники акробатических упражнений.

Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Правила техники безопасности; страховки партнера. Комплексы упражнений с гантелями, гириями.

Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика.

Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).

Раздел 6. Баскетбол

Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).

Техника защиты: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты).

Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)

Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Судейство соревнований по баскетболу: техника и тактика игры; правила судейства; игра по упрощенным правилам, по правилам; изучение литературы по технике и правилам игры в баскетбол.

Раздел 7. Учебно-методические занятия

Изучение методики определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.

Освоение самооценки и анализа выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Разработка личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Разработка индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). Совершенствование индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Раздел 8. Спортивные игры

Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Прием и передача волейбольного мяча: сверху двумя руками, стоя у сетки; прием нижней и верхней прямой подач. подача мяча и нападающий удар через сетку: верхняя и нижняя прямая подача; нападающий удар по ходу из зон 4 и 2; из зоны 3 с высокой передачи. Сдача нормативов ГТО.

Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Тактика нападения, тактика защиты - (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия). Игра по правилам. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Судейские жесты, разметка площадки.

Раздел 9. Виды спорта по выбору

Освоение дыхательной гимнастики. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов.

Разработка индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко)

Изучение упражнений спортивной аэробики Совершенствование чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости, силы, выносливости. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов

Овладение техникой безопасности при занятии спортивной аэробикой. Обязательные элементы, дополнительные элементы.

Раздел 10. Гимнастика

Освоение техники гимнастических упражнений.

Освоение упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями.

Освоение упражнений в паре с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем.

Изучение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

Изучение упражнений для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Раздел 11. Легкая атлетика

Обучение специальным упражнениям бегуна. Поддержание максимальной скорости по дистанции (финишный бросок на ленточку).

Совершенствование видов бега на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности: бег в гору, бег под гору, бег через барьеры, лежащие деревья, огибание отрезков; техника бега по каменистым, мягким или сыпучим грунтам, по глинистому сырому или скользкому грунту Овладение техникой прыжка с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» с разбега способом перешагивания, понятие о технике прыжка в длину с разбега.

Совершенствование техники разбега. Специальные упражнения бегуна, старты, ускорение, техника толчка, сочетание разбега с толчком. Техника прыжка в длину с разбега.

Сдача контрольных упражнений №5. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Семестр 1			
Раздел 1. Введение	Содержание учебного материала	2	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3, МР5, МР45-48 ПР баз.ур. 1-6
	В том числе практических занятий:	2	
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ.	1	
	Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении. Цели и задачи физической культуры. Текущий контроль (устный опрос)	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	10	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3, МР5, МР45-48 ПР баз.ур. 1-6
	В том числе практических занятий:	10	
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
	Совершенствование техники длительного бега; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов, финишный бег. Текущий контроль (Контрольные упражнения №1)	2	
	Техника разбега, отталкивание, полет, приземление; способы прыжков в длину: («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Специальные упражнения прыгуна.	2	
	Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	2	
	Контрольные упражнения №1.Выполнение контрольных нормативов (Бег 100м , прыжок в длину с места)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала	10	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3, МР5, МР45-48 ПР баз.ур. 1-6
	В том числе практические занятия:	10	
	Изучение простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2	

	Освоение методики составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	
	Обучение массажу и самомассажу при физическом и умственном утомлении	2	
	Освоение физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	2	
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов Текущий контроль (защита практической работы)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала:	10	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3, МР5, МР45-48 ПР баз.ур. 1-6
	В том числе практических занятий	10	
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом.	2	
	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Комплексы упражнений по ОФП	2	
	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований	2	
	Текущий контроль (контрольные упражнения, устный опрос)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 5. Гимнастика. ППФП	Содержание учебного материала:	16	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3,
	В том числе практических занятий	16	
	Строевые приемы. Построение и перестроение.	4	

	Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроение из одного круга в два		MP5, MP45-48 ПР баз.ур. 1-6
	Кувырок вперед, назад. Стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат; техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.	2	
	Разучивание и выполнение акробатической связки (по курсам). Комплексы ритмической гимнастики. Знание терминологии; составление простейшей комбинации из акробатических упражнений Отработка техники акробатических упражнений	2	
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями	2	
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика	2	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	
	Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися Текущий контроль (защита практической работы)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Семестр 2		
Раздел 6. Баскетбол	Содержание учебного материала:	10	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 MP2, MP3, MP5, MP45-48 ПР баз.ур. 1-6
	В том числе практических занятий	10	
	Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). ОФП	2	

	Техника защиты: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)	4	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3, МР5, МР45-48 ПР баз.ур. 1-6
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Судейство соревнований по баскетболу: техника и тактика игры; правила судейства; игра по упрощенным правилам, по правилам; изучение литературы по технике и правилам игры в баскетбол	2	
	Текущий контроль Контрольные упражнения. Устный опрос	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 7. Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала:	10	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3, МР5, МР45-48 ПР баз.ур. 1-6
	В том числе практических занятий	10	
	Изучение методики определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.	2	
	Освоение самооценки и анализа выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	2	
	Разработка личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Разработка индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).	2	
	Совершенствование индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности Текущий контроль (защита практической работы)	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 8. Спортивные игры	Содержание учебного материала:	14	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3, МР5, МР45-48
	В том числе практических занятий	14	
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Прием и передача волейбольного	4	

	мяча: сверху двумя руками, стоя у сетки; прием нижней и верхней прямой подач. подача мяча и нападающий удар через сетку: верхняя и нижняя прямая подача; нападающий удар по ходу из зон 4 и 2; из зоны 3 с высокой передачи. Сдача нормативов ГТО		ПР баз.ур. 1-6
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Тактика нападения, тактика защиты - (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия). Игра по правилам.	4	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3, МР5, МР45-48 ПР баз.ур. 1-6
	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Судейские жесты, разметка площадки. Подготовка к устному опросу. Игра по правилам.	2	
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Текущий контроль Устный опрос	2	
	Текущий контроль. Сдача контрольных упражнений. Игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 9. Виды спорта по выбору	Содержание учебного материала:	13	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3, МР5, МР45-48 ПР баз.ур. 1-6
	В том числе практических занятий	13	
	Освоение дыхательной гимнастики. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов.	2	
	Разработка индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко)	2	
	Изучение упражнений спортивной аэробики Совершенствование чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости, силы, выносливости. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	4	
	Овладение техникой безопасности при занятии спортивной аэробикой. Обязательные элементы, дополнительные элементы. Текущий контроль. Работа в малых группах (разработка комбинаций из спортивно-гимнастических элементов на 16 счетов)	2	
	Составление комплекса упражнений для дыхательной гимнастики	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 10. Гимнастика	Содержание учебного материала:	10	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3,
	В том числе практических занятий	10	

	Освоение техники гимнастических упражнений.	2	МР5, МР45-48 ПР баз.ур. 1-6
	Освоение упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями. Подготовка к устному опросу	2	
	Освоение упражнений в паре с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем. Текущий контроль. Устный опрос	2	
	Изучение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Подготовка к практической работе.	2	
	Изучение упражнений для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 11. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	12	ЛР12, ЛР20-22, ЛР16 МР2, МР3, МР5, МР45-48 ПР баз.ур. 1-6
	В том числе практических занятий	12	
	Обучение специальным упражнениям бегуна. Поддержание максимальной скорости по дистанции (финишный бросок на ленточку).	2	
	Совершенствование видов бега на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности: бег в гору, бег под гору, бег через барьеры, лежащие деревья, огибание отрезков; техника бега по каменистым, мягким или сыпучим грунтам, по глинистому сырому или скользкому грунту	4	
	Овладение техникой прыжка с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» с разбега способом перешагивания, понятие о технике прыжка в длину с разбега.	2	
	Совершенствование техники разбега. Специальные упражнения бегуна, старты, ускорение, техника толчка, сочетание разбега с толчком. Техника прыжка в длину с разбега. Подготовка к контрольным упражнениям	2	
	Сдача контрольных упражнений №5. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) Текущий контроль	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Консультации	-	
Промежуточная аттестация 1,2 семестр (зачет)		-	
Всего		117	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная оборудованием:

стол, стул преподавательский;
стол, стулья для обучающихся (по кол-ву обучающихся в группе)
компьютер с лицензионным программным обеспечением;
мультимедийный проектор; экран.

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

эллиптический тренажер 2 шт,
скамья для пресса 2 в 1 – 1 шт,
стойка турник/ пресс/ брусья – 1 шт,
тяга верхняя горизонтальная на свободном весе – 1 шт,
скамья сгибание/ разгибание ног – 1 шт,
комплект дисков для свободного веса – 1 комплект,
гантель наборная 19,5 кг (пара) – 5 пар.

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

4.2.1. Основные источники

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — URL: <https://znanium.com/read?id=418066>

4.2.2. Дополнительные источники

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: - URL: <https://znanium.com/read?id=372244>

4.2.3. Интернет ресурсы

1. Электронно-библиотечная система Знаниум // ЭБС Знаниум— URL: <https://znanium.com/>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные сформированность нравственного сознания, этического поведения; эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	Практические работы, Собеседование Промежуточной проверкой усвоения дисциплины является зачет

Метапредметные устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению	Практические работы, Собеседование Промежуточной проверкой усвоения дисциплины является зачет
Предметные баз.ур умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Практические работы, Собеседование Промежуточной проверкой усвоения дисциплины является зачет