

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»
(ПО АНО ПКЭИП)**



УТВЕРЖДАЮ
Директор ПО АНО «ПКЭИП»
Л.Д. Джавадова
«28» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

по специальности
43.02.10 Туризм

Квалификация: Специалист по туризму

Форма обучения – заочная

Год набора – 2023

Дербент 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 43.02.10 Туризм.

Организация-разработчик: Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация «Педагогический колледж экономики и права» (ПО АНО ПКЭИП).

Разработчик:

Преподаватель ПЦК
(занимаемая должность)

Г.Ю. Казимов
(степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Психолого-педагогических и гуманитарных дисциплин

«28» 06 2024г., протокол № 06

Председатель ПЦК

С.Э. Расулова
(степ., инициалы, фамилия)

Лист переутверждения

Программа переутверждена на 2024/2025 учебный год без изменений и дополнений.

Председатель ПЦК ПП и ГД _____ С.Э. Расулова

Основание: протокол № 06 от «28» июня 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»..... | 5 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 24 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 26 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 43.02.10 Туризм, входящей в состав укрупненной группы специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Дисциплина **ОГСЭ.04. Физическая культура** входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие общие, профессиональные компетенции и личностные результаты, включающие в себя способность:

| Код Компетенций | Наименование компетенции | Умения | Знания |
|-----------------|--|--|---|
| ОК 2 | - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; |
| ОК 3 | - Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | | - основы здорового образа жизни; |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | | |

1.4 Количество часов на освоение учебной дисциплины

| Вид учебной работы | Кол-во |
|--|------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 208 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 32 |
| в том числе: | |
| Лекционные занятия | 4 |
| практические занятия | 28 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 176 |
| Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета в 1-6 семестрах</i> | |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | |
|---|--|------------------------|---|--------------------|---------------------|----------------------|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия |
| 1 курс | 64 | 56 | 8 | 4 | 4 | - |
| 1 семестр | 32 | 28 | 4 | 2 | 2 | - |
| Введение | 2 | - | 2 | 2 | | - |
| Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков | 64 | 56 | 8 | 4 | 4 | - |
| Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем | 10 | 8 | 2 | - | 2 | - |
| Тема 1.2. Основы физической подготовки | 20 | 20 | | - | - | - |
| Промежуточная аттестация | Зачет с оценкой | | | | | |
| 2 семестр | 32 | 28 | 4 | 2 | 2 | - |
| Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками | 28 | 28 | - | - | - | - |
| Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков | 4 | - | 4 | 2 | 2 | - |
| Промежуточная аттестация | Зачет с оценкой | | | | | |
| 2 курс | 70 | 58 | 12 | - | 12 | |
| 3 семестр | 34 | 28 | 6 | - | 6 | |
| Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры | 70 | 58 | 12 | - | 12 | - |
| Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни | 16 | 10 | - | - | 6 | - |

| | | | | | | |
|--|------------------------|------------|-----------|----------|-----------|----------|
| Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств | 18 | 18 | - | - | - | - |
| Промежуточная аттестация | Зачет с оценкой | | | | | |
| 4 семестр | 36 | 30 | 6 | - | 6 | |
| Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков | 16 | 10 | 6 | - | 6 | - |
| Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки | 20 | 20 | - | - | - | - |
| Промежуточная аттестация | Зачет с оценкой | | | | | |
| 3 курс | 74 | 62 | 12 | - | 12 | - |
| 5 семестр | 36 | 30 | 6 | - | 6 | - |
| Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 74 | 62 | 12 | - | 12 | - |
| Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | 16 | 10 | 6 | - | 6 | - |
| Тема 3.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков | 20 | 20 | - | - | - | - |
| Промежуточная аттестация | Зачет с оценкой | | | | | |
| 6 семестр | 38 | 32 | 6 | - | 6 | - |
| Тема 3.3. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки | 18 | 12 | 6 | - | 6 | - |
| Тема 3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях | 20 | 20 | - | - | - | - |
| Промежуточная аттестация | Зачет с оценкой | | | | | |
| Всего | 208 | 176 | 32 | 4 | 28 | - |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды компетенций |
|--|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 семестр | | 32 | |
| Введение | Лекционные занятия Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. | 2 | ОК 08 |
| Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков | | 64 | |
| Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем | Практические занятия 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких. | 2 | ОК 08 |

| | | | |
|--|--|----|-------|
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).</p> <p>Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.</p> <p><i>Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно с занесением данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента).</i></p> | 8 | ОК 08 |
| Тема 1.2. Основы физической подготовки | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега. 4. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 5. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение | 10 | ОК 08 |

| | | | |
|--|---|----|-------|
| | <p>закаливающих упражнений, повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду и др.).</p> <p>6. Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)</p> <p>7. Занятия в спортзале с целью совершенствования общей физической подготовки.</p> <p>8. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.</p> <p>9. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.</p> | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Экспертная оценка преподавателем качества составления и выполнения индивидуального комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики. Оценка физической подготовленности по 12-минутному беговому тесту К. Купера.</p> | 10 | ОК 08 |
| | Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | | |
| Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (дифференцированного зачета) | | | |
| 2 семестр | | 32 | |
| Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p><i>Ходьба:</i> обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полу приседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, с крестным шагом вперед и в сторону, по</p> | 14 | ОК 08 |

| | | | | |
|--------------------------------|--|--|----|-------|
| | | заданной линии. Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная. | | |
| | | <i>Бег:</i> обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег с крестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 x 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега. | | |
| | | <i>Кросс (бег на местности).</i> Кроссовая подготовка проводится с учетом климатогеографических условий региона. | | |
| | | <i>Кросс:</i> особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий. | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся <i>Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.</i> Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Управление строем при проведении студентами (учащимися) строевых упражнений с учебной группой. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. | 14 | |
| Тема 1.4. Способы формирования | | Лекционные занятия 1. Определение физической подготовленности в избранной сфере | 2 | ОК 08 |

| | | | |
|---|--|-----------|-------|
| профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков | <p>профессионального труда (тесты разрабатываются образовательным учреждением с учетом профессиональной направленности).</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микро-паузы отдыха).</p> <p>4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</p> <p>5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> <p>6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.</p> <p>7. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта.</p> | | |
| | Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | | |
| | <p>Практические занятия</p> <p>Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование). Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 100 м; на 500 м (для девушек), на 1000 м (для юношей), наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Вариативная часть: Выполнение физических упражнений профессиональной направленности.</p> | 2 | ОК 08 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (дифференцированного зачета) | | | |
| Всего за 1 курс | | 64 | |
| 3 семестр | | 34 | |
| Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры | | 70 | |

| | | | |
|---|---|----|-------|
| Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни | <p>Практические занятия</p> <p>1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.</p> <p>3. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.</p> <p>4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.</p> <p>5. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).</p> <p>6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно сосудистой системы.</p> <p>7. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.</p> <p>8. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья (по Апанасенко Г.Л.).</p> | 6 | OK 08 |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>9. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.</p> <p>Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение студентами фрагментов занятия с</p> | 10 | OK 08 |

| | | | |
|---|---|----|-------|
| | использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса. | | |
| Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p><i>Развитие силы мышц.</i> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу), с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением). Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10 x 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с</p> | 10 | ОК 08 |

| | | | |
|--|--|---|-------|
| | использование различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования. | | |
| | <i>Развитие выносливости.</i> Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. | | |
| | <i>Развитие гибкости.</i> Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажёров, предметов. | | |
| | <i>Развитие координации движений.</i> Выполнение гимнастических упражнений с | 8 | ОК 08 |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов: галоп, полька, вальс (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Проведение фрагментов занятий.</p> <p><i>Спортивные игры.</i></p> <p><i>Баскетбол или стрит-баскетбол.</i> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.</p> | | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|--|----|-------|
| | <p><i>Волейбол.</i> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.</p> | | |
| | Подвижные игры с использованием мяча. | | |
| Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (дифференцированного зачета) | | | |
| 4 семестр | | 36 | |
| Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков | <p>Практические занятия</p> <p>1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.</p> | 6 | OK 08 |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.</p> | 10 | OK 08 |

| | | | | |
|--|--|---|----|-------|
| | | Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видам спорта | | |
| Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки | | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p><i>Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.</i></p> <p>1. Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Безопорные прыжки.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами и прыжки с шестом); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок). Прыжки через скакалку.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости.</p> <p>4. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.</p> | 10 | ОК 08 |

| | | | |
|--|--|-----------|-------|
| | <p><i>Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.</i></p> <p>1. Разучивание и совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны: захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов, захватов и обхватов и т.п.</p> <p>2. Упражнения в страховке и само страховке: при падении на бок, падении на бок через партнера, падении на спину, перекаты.</p> <p>3 Разучивание и совершенствование выполнения прямых ударов кулаком, ударов сбоку, основанием ладони, локтем, серии ударов руками. Борьба лёжа: переворачивание захватом рук на рычаг. Борьба стоя. Учебная схватка.</p> <p>5. Разучивание приемов, применяемых в дзюдо, каратэ-до, айкидо и др.</p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> | 10 | ОК 08 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (дифференцированного зачета) | | | |
| Всего за 2 курс | | 70 | |
| 5 семестр | | 36 | |
| Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | | 74 | |
| Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | <p>Практические занятия</p> <p><i>Физические упражнения в аэробном режиме.</i> Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности. Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма. Совершенствование приемов самомассажа. Проведение студентами фрагментов занятий.</p> <p><i>Аэробика.</i> Обще развивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную музыку с целью совершенствования чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости, силы, выносливости. Базовые элементы: шаги, бег на месте, поднимание бёдер, махи ногами, выпады,</p> | 6 | ОК 08 |

| | | | |
|--|---|----|-------|
| | подскоки, сип. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений. | | |
| | <i>Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.</i> Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Разучивание и совершенствование выполнения динамических упражнений с напряжением мышц (гантельная гимнастика, жим кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах) и статических силовых упражнений, направленных на развитие выносливости. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся <i>Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма.</i> Выполнение комплексов простейших корректирующих упражнений, направленных на повышение адаптационных резервов организма. | 10 | ОК 08 |
| Тема 3.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и | Самостоятельная работа обучающихся Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры (по выбору преподавателя и обучающихся). | 10 | ОК 08 |
| | <i>Атлетическая гимнастика.</i> Выполнение комплексов упражнений, направленных | 10 | |

| | | | |
|--|---|-----------|-------|
| навыков | на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц: упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена); упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья; упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т. п.); упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга); упражнения с партнером (в парах, тройках); упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Совершенствование техники выполнения упражнений. Регулирование нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Использование метода круговой тренировки. | | |
| Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (дифференцированного зачета) | | | |
| 6 семестр | | 38 | |
| Тема 3.3. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки | Практические занятия 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микро паузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха. 2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка. 3. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. | 6 | ОК 08 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости | 12 | |

| | | | |
|--|--|----|-------|
| | (упражнения с гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренажерах); точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами); координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п. | | |
| Тема 3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p><i>Проведение физической подготовки юношей.</i></p> <p><i>Гимнастика и атлетическая подготовка.</i> Строевые приемы, упражнения на месте и в движении. Упражнение на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног). Прыжок ноги врозь через козла в длину. Упражнение на брусках: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре. Комплексная тренировка – эстафета «Переноска тяжестей».</p> <p><i>Приемы рукопашного боя.</i> Приемы нападения и защиты без оружия. Освобождение от захватов и обхватов нападающего. Обучение ударам: открытой ладонью с места и защита от них; открытой ладонью в движении и защита от них; локтями и коленями с места и защита от них. Обучение 4-х ударным комбинациям ударов руками и ногами и защита от них. Комбинация защитных и атакующих действий руками и ногами. Броски.</p> <p><i>Ускоренное передвижение и легкая атлетика.</i> Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 1 км и 3км. Челночный бег 10 x10. Метание гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий.</p> <p><i>Проведение физической подготовки девушек.</i> Гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств. Упражнения для улучшения</p> | 14 | ОК 08 |

| | | | |
|--|---|------------|--|
| | самочувствия. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 500 м. Метание мяча. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на тренажерах. Аэробика. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Отработка простейших приемов самообороны. Подвижные и спортивные игры. | 6 | |
| Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (дифференцированного зачета) | | | |
| Всего за 3 курс | | 74 | |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | | 208 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал

368600,

Республика Дагестан, г. Дербент, ул. Кобякова, д.32,

ауд № 11 (1 эт.)

Набор демонстрационного оборудования: Тренажеры, скакалки, обручи, гантели, диски, маты, мячи.

Спортивный зал

368600,

Республика Дагестан, г. Дербент, ул. Канделаки, 15

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 28.12.2023). — Текст: электронный.

2. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва: КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736> (дата обращения: 28.12.2023). — Текст: электронный.

3. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва: КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>

Дополнительные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

2. Гурьев, С.В. Теория и методика физического воспитания с практикумом (детей дошкольного и младшего школьного возраста): учебник / Гурьев С.В. — Москва: КноРус, 2021. — 211 с. — ISBN 978-5-406-08575-2. — URL: <https://book.ru/book/940179>

3. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Барчуков И.С. — Москва: КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-406-02452-2. — URL: <https://book.ru/book/936107>

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Справочно-правовые системы

1. Консультант Плюс

Интернет-ресурсы

- 1.Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО «PROFобразование»// www.profspo.ru /.
2. Электронная библиотечная система BOOK.ru // www.book.ru /.
3. Система дистанционного обучения www.LMS Moodle.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, устного и письменного опроса, а также выполнения обучающимися тестовых заданий, самостоятельной работы.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| уметь: | |
| <ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, -достижения жизненных и профессиональных целей | <ul style="list-style-type: none"> -устный и письменный опрос; -выполнение самостоятельной работы; -проверка выполнения самостоятельной работы студентов. |
| знать: | |
| <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни | <ul style="list-style-type: none"> -выполнение тестовых заданий. |
| иметь практический опыт: | |
| <ul style="list-style-type: none"> - в использовании информационно-коммуникационных технологий для совершенствования профессиональной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> -выполнение и защита практических работ. |