Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.10.2023 20:05:57
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)

Кафедра гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-проектной работе
_____ Н.А. Попова
«29» мая 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:
09.02.07 Информационные системы и программирование

Уровень базового образования обучающихся:
Основное общее образование

Вид подготовки:
Базовый

Квалификация выпускника:
Разработчик веб и мультимедийных приложений

Профиль:
Технологический

Форма обучения:
Очная

Год набора:
2021

Челябинск 2023

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1547 и примерной основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Автор-составитель: Абрамовских Н.А.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры гуманитарных дисциплин.

Протокол № 10 от 29.05.2023г.

Заведующий кафедрой педагогики и психологии,
гуманитарных дисциплин Л.Н. Дегтеренко

Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины 4
2. Структура и содержание дисциплины 4
3. Условия реализации дисциплины 17
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины 20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина является обязательной частью гуманитарного и социально–экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Общие компетенции (ОК):

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Личностные результаты реализации программы воспитания

Личностные результаты реализации программы воспитания *(дескрипторы)*	**Код личностных результатов реализации программы воспитания**
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».	**ЛР 4**
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	**ЛР 7**
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	**ЛР 9**
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	**ЛР 24**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**	**3 семестр**	**4 семестр**	**5 семестр**	**6 семестр**	**7 семестр**	**8 семестр**
Объем образовательной программы дисциплины	**168**	**32**	**36**	**32**	**22**	**34**	**12**
в том числе:							
теоретическое обучение	**8**	2	-	2	-	2	2
практические занятия	**160**	30	36	30	22	32	10
самостоятельная работа	**-**	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация в форме	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	5
3 семестр			
Раздел 1. Практическая часть			
Тема 1.1. Учебно-методические занятия	**Содержание учебного материала**	2	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Написание и защита реферата. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	6	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 1.3. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	6	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и		

	производственной гимнастики. Выполнение практического задания.		
Тема 1.4. Спортивные игры.	**Содержание учебного материала**	6	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Тестирование.		
Тема 1.5. Плавание	**Содержание учебного материала**	6	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 1.6. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика	**Содержание учебного материала**	6	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. *Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.* Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. *Дыхательная гимнастика.* Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения		

	йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Выполнение контрольных упражнений (тестов).		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		
4 семестр			
Раздел 1. Практическая часть			
Тема 1.1. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	6	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Разбор конкретных ситуаций. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 1.2. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	6	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.		
Тема 1.3. Спортивные игры.	**Содержание учебного материала**	6	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра. Выполнение тестов по баскетболу.		
Тема 1.4. Плавание	**Содержание учебного материала**	6	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в		

	полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Разбор конкретных ситуаций. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 1.5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	6	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 1.6. Виды спорта по выбору	**Содержание учебного материала**	6	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Написание и защита реферата.		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		
5 семестр			
Раздел 1. Практическая часть			
Тема 1.1.	**Содержание учебного материала**	2	ОК 4, 8

Учебно-методические занятия	Физические упражнения 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. Написание и защита реферата. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. Выполнение контрольных упражнений (тестов).		ЛР 4, 7, 9, 24
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	4	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 1.3. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	4	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.		
Тема 1.4. Спортивные игры.	**Содержание учебного материала**	4	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика		

	защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Тестирование. *Футбол (для юношей)* Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, ломанные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Ролевая игра.		

Тема 1.5. Плавание	**Содержание учебного материала**	4	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 1.6. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика	**Содержание учебного материала**	4	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. *Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.* Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. *Дыхательная гимнастика.* Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики		

	(Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Выполнение практического задания. Написание и защита реферата.		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		
6 семестр			
Раздел 1. Практическая часть			
Тема 1.1. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	4	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Разбор конкретных ситуаций. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 1.2. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	6	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.		

Тема 1.3. Спортивные игры.	**Содержание учебного материала**	4	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра. Выполнение тестов по баскетболу. *Футбол (для юношей)* Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, ломанные движения, техника игры		

	вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра.		
Тема 1.4. Плавание	**Содержание учебного материала**	6	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Разбор конкретных ситуаций. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 1.5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	4	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 1.6. Виды спорта по выбору	**Содержание учебного материала**	6	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Написание и защита реферата.		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		
7 семестр			
Раздел 1. Практическая часть			

Тема 1.1. Учебно-методические занятия	**Содержание учебного материала**	2	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Выполнение контрольных упражнений (тестов).		
Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	4	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 1.3. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	4	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.		
Тема 1.4. Спортивные игры.	**Содержание учебного материала**	4	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Тестирование. *Баскетбол.* Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении,		

	прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Тестирование. *Футбол (для юношей.* Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, ломанные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		
Тема 1.5. Плавание	**Содержание учебного материала**	4	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 1.6. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика	**Содержание учебного материала**	4	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. *Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.* Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. *Дыхательная гимнастика.* Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения		

	йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Выполнение контрольных упражнений (тестов). Написание и защита реферата.		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		
8 семестр			
Раздел 1. Практическая часть			
Тема 1.1. Плавание	**Содержание учебного материала**	2	ОК 4, 8 ЛР 4, 7, 9, 24
	Лекция по технике безопасности		
	Учебно-тренировочные занятия	10	
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Разбор конкретных ситуаций. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений. Написание и защита реферата.		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		
	Всего:	**168**	

2.3. Перечень примерных тем рефератов

Студенты, имеющие хронические заболевания и освобожденные от практических занятий на длительный срок, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья составляют специальное медицинское отделение. Студенты специального медицинского отделения, а также пропустившие 50% занятий по уважительной причине, сдают зачет по теоретическому разделу в виде реферата.

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
4. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
5. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
6. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
7. Современные оздоровительные системы.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
10. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
12. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
13. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов.
14. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при заболевании (диагнозе).
15. Средства и методы развития основных физических качеств (сила, ловкость, быстра, выносливость, гибкость).
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
18. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
19. Сила и методика ее развития.
20. Быстрота и методика ее развития.
21. Выносливость и методика ее развития.
22. Ловкость и методика ее развития.
23. Гибкость и методика ее развития.
24. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
25. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
26. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
27. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
29. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
30. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

№ п/п	Наименование оборудованных учебных аудиторий для практических занятий, лабораторий, мастерских	Перечень материального оснащения, оборудования и технических средств обучения
1.	**Спортивный зал**	*Материальное оснащение:* - Баскетбольные щиты-2 - Баскетбольные кольца -2 - Баскетбольные мячи - 30 - Скамейки большие - 6 - Скамейки маленькие -5 - Волейбольные стойки – 2 - Защита на волейбольные стойки -2 - Волейбольная сетка – 1 - Волейбольные мячи – 30 - Фитбол мячи – 20 - Обручи -20 - Скакалки маленькие – 20 - Скакалки большие - 20 - Защитные сетки на окна -2 - Защитные сетки на стены -2 - Гимнастическое бревно -1 - Гимнастический мост -1 - Акробатическая дорожка -1 - Гимнастические коврики – 40 - Спортивные маты -10 - Перекладина – 1 - Шведская стенка – 8 - Подвесные перекладины – 4 - Съемные подвесные перекладины – 4 - Ракетки для батминтона-20 -Воланы бадминтонные – 50 - Утяжелители – 10 пар - Насос – 1 - Короба для лыж – 10 - Эстафетные палочки – 10 - Секундомер - 2 - Шкафы для огнетушителей -2 - Кубики для челночного бега -6 - Гимнастические палочки -20 - Медбол – 2
2.	**Плавательный бассейн**	Плавательный бассейн размером 25х12. *Наличие специальных помещений в бассейне*: Душевые для девушек; Душевые для юношей; Сауна; Раздевалки для девушек; Раздевалки для юношей. *Оборудование:* Спасательная вышка Спасательные круги Плавательные доски Детские надувные круги Нарукавники

		Спасательные шесты Пылесос Лавки Корзина для инвентаря
3.	**Тренажерный зал № 308а**	Тренажерный зал № 308а Тренажер на различные группы мышц Тренажер старт-жим Стойка для приседания со штангой Гантели различной массы Беговая дорожка Зеркала
4.	**Лазерный стрелковый тир**	▪Электронная мишень «Рубин» (ЭМ-2) – 2; ▪Интерактивный лазерный тир «Рубин»-ИЛТ-110 «Кадет» – 1; ▪Лазерная камера «Рубин» (CMOS/640* 480/30fps/упр. Пр-ма «Laser Ruby») – 1; ▪Лазер. автомат Калашникова ЛТ-110 АК – 1; ▪Лазер. пистолет Макарова ЛТ – 110 ПМ (с ограничителем ход курка) – 1; Программа «Защитник Отечества» –1;
5.	**Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**	Открытая площадка для игровых видов спорта ▪ поле для игры в мини-футбол; ▪ площадка для игры в волейбол; ▪ площадка для занятий фитнесом; Беговая дорожка - 200 м Полоса препятствий (земляное основание – отсев): препятствие «Ров», «Лабиринт», «Забор с наклонной доской», «Разрушенный мост», «Разрушенная лестница», «Стенка с двумя проломами», «Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат» Брусья Габаритные Турники разноуровневые
6.	**Библиотека, читальный зал с выходом в Интернет № 122**	Библиотека. Читальный зал с выходом в Интернет № 122 *Компьютерное и интерактивное оборудование:* Автоматизированные рабочие места библиотекарей Автоматизированные рабочие места для читателей Принтер Сканер Стеллажи для книг Кафедра Выставочный стеллаж Каталожный шкаф Посадочные места (столы и стулья для самостоятельной работы) Стенд информационный **Условия для лиц с ОВЗ:** Автоматизированное рабочее место для лиц с ОВЗ Линза Френеля Специальная парта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата Клавиатура с нанесением шрифта Брайля Компьютер с программным обеспечением для лиц с ОВЗ Световые маяки на дверях библиотеки Тактильные указатели направления движения Тактильные указатели выхода из помещения Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения

		Табличка с наименованием библиотеки, выполненная шрифтом Брайля Автоматизированные рабочие места обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду МИДиС, выходом в информационно-коммуникационную сеть «Интернет». *Программное обеспечение* 1С: Предприятие. Комплект для высших и средних учебных заведений (1С – 8985755) Mozilla Firefox Adobe Reader ESET Endpoint Antivirus Microsoft™ Windows® 10 (DreamSpark Premium Electronic Software Delivery id700549166) Microsoft™ Office® Google Chrome «Балаболка» NVDA.RU «Гарант аэро» КонсультантПлюс.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Печатные издания

1. Физическая культура [Текст]: учебник для спо / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев. - 19- е изд.,стер. - М.: Академия, 2018. - 176 с.: ил. - (Профессиональное образование).

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для спо / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2021. — 493 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 20.05.2021).
2. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для спо / Д.С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2021. — 191 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/487793 (дата обращения: 20.05.2021).
3. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для спо / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва: Юрайт, 2021. — 424 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681 (дата обращения: 20.05.2021).
4. Физическая культура: учебное пособие для спо / Е.В. Конеева [и др.]; под ред. Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2021. — 599 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342 (дата обращения: 20.05.2021).
5. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для спо / В.В. Ягодин. — Москва: Юрайт, 2021. — 113 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475602 (дата обращения: 20.05.2021).

Дополнительные источники

1. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для спо / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — Москва: Юрайт, 2020. — 125 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453245 (дата обращения: 20.05.2021).

2. Пельменев, В.К. История физической культуры: учебное пособие для спо / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2021. — 184 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475412 (дата обращения: 20.05.2021).
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для спо / Н.В. Балышева, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, А.Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2021. — 149 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/476683 (дата обращения: 20.05.2021).

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебного предмета

Для выполнения заданий, предусмотренных рабочей программой используются рекомендованные Интернет-сайты, ЭБС

Электронные образовательные ресурсы

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России // [Электронный ресурс]: www.olympic.ru
2. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://elibrary.ru
3. ЭБС ЮРАЙТ - Режим доступа: https: //biblio-online.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения контрольных физических упражнений (тестов), а также выполнения обучающимися практических заданий, заданий, реферата.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Оценка выполнения контрольных нормативов.
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Оценка выполнения контрольных нормативов.
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.

	базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой	