

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 07.06.2021 03:58:58

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576517a8999f3190892af5b989420420336ffbf573a434e57789



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО
ЗВЕНА**

Рабочая программа дисциплины

УТВЕРЖДАЮ

Декан

**индустриально-педагогического
факультета ФГБОУ ВО «БГПУ»**

**Н.В. Слесаренко
«29» декабря 2021 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Программа подготовки специалистов среднего звена
Специальность 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология
швейных изделий**

**Квалификация выпускника
Технолог-конструктор**

**Принята на заседании кафедры
экономики, управления и технологии
(протокол № 4 от «29» декабря 2021 г.)**

Благовещенск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	20

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины: состоит в формировании знаний б основах здорового образа жизни, о роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл ППСЗ по специальности 29.02.04. Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

Перечень общих компетенций

Код	Общие компетенции
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективнообщаться с коллегами, руководством, потребителями

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В результате изучения дисциплины обучающийся должен

уметь

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет 252 ч. максимальной учебной нагрузки обучающегося в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов; самостоятельной работы обучающегося 84 часов.

Программа предусматривает изучение материала на практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа обучающихся по темам и разделам. Программа предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
- практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	84
Консультации	
Промежуточная аттестация:	зачет, дифференцированный зачет, экзамен

2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
1	2	3
Раздел 2 Легкая атлетика		10+6
Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала Инвентарь необходимый для занятий (эстафетная палочка, секундомер); специальные беговые упражнения; техника выполнения низкого старта; техника бега на короткие дистанции; способы передачи эстафетной палочки; техника безопасности при выполнении беговых упражнений; стартовый разбег и техника финиширования. Выполнение специальных беговых упражнений; владение техникой бега на короткие дистанции; владение техникой эстафетного бега.	2
Тема 2.2 Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала Специальные беговые упражнения; техника бега на средние и длинные дистанции; техника безопасности при выполнении беговых упражнений. Выполнение специальных упражнений бегуна; распределение усилий при беге на средние и длинные дистанции; владение техникой финиширования при беге на средние и длинные дистанции.	2
Тема 2.3 Прыжки в длину	Содержание учебного материала Специальные прыжковые упражнения; техника выполнения прыжка в длину с места; техника безопасности при выполнении прыжков в длину. Владение техникой отталкивания, разбега, полета и приземления при выполнении прыжка в длину, подбортлочковой ноги.	2
Тема 2.4 Метание гранаты	Содержание учебного материала Инвентарь необходимый при выполнении метаний (граната); специальные общеразвивающие упражнения; техника метания гранаты; техника безопасности при метании гранаты. Выполнение метания граны с соблюдением техники; выполнение метания гранаты с 4 – 5 шагов; выполнение метания гранаты с полного разбега.	2
Тема 2.5	Содержание учебного материала	

Оздоровительный бег.ОФП	Влияние оздоровительного бега на основные системы организма; программа развития выносливости; упражнения для развития быстроты; упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Использование основных легкоатлетических упражнений для укрепления систем организма; использование средств из раздела легкой атлетики для развития профессионально-важных качеств в процессе организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	6
	Оздоровительный бег и методика тренировки	6
Раздел 3 Спортивные игры		24+14
Тема 3.1 Волейбол. Правила игры	Содержание учебного материала	
	Основная стойка волейболиста; правила игры; техника игры в защите; техника игры в нападении; техника игры при блоке; роль разводящего в игре. Тактические приемы игры в волейбол (волна, расстановка). Выполнение верхней прямой и нижней прямой подачи мяча; выполнение приемов мяча сверху, снизу, после подачи, доводка мяча разводящему.	4
Тема 3.1 Волейбол. Техника игры	Содержание учебного материала	
	Основная стойка волейболиста; правила игры; техника игры в защите; техника игры в нападении; техника игры при блоке; роль разводящего в игре. Тактические приемы игры в волейбол (волна, расстановка). Выполнение верхней прямой и нижней прямой подачи мяча; выполнение приемов мяча сверху, снизу, после подачи, доводка мяча разводящему.	4
Тема 3.2 Баскетбол. Правила игры	Содержание учебного материала	
	Правила игры	4
Тема 3.2 Баскетбол. Техника игры	Содержание учебного материала	
	Основная стойка баскетболиста, правила игры; техника игры в защите; техника игры в нападении; наиболее часто встречающиеся ошибки при игре в защите и нападении. Применение различных технических приемов при игре в защите и нападении; использование техник передвижения в защитной стойке, поворотов в игре.	6
Тема 3.3 Настольный теннис	Содержание учебного материала	

	Размеры теннисного стола; способы хвата ракетки; основная стойка игрока, передвижение во время игры; техника игры в защите и нападении; основы судейства. Выполнение подачи мяча, отбивание мяча после подачи, удар по мячу ракеткой справа, слева, роль судьи в процессе учебной игры, использование различных тактических приемов в учебной игре.	6
	Самостоятельная работа обучающихся	14
	Развитие чувства коллективизма, умение работать в команде посредством спортивных игр	14
Раздел 4 Спортивная аэробика		34+10
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Виды ритмической гимнастики; основные противопоказания для занятий аэробикой; понятие целевая зона пульса; признаки переутомления и перенапряжения; строение костно– мышечной системы; общеразвивающие упражнения, их разнообразие; техника безопасности при выполнении упражнений; правила личной гигиены на занятиях; техника правильного дыхания при выполнении физических упражнений. Самостоятельное контролирование нагрузки в процессе занятий, измерение пульса; выполнение базовых аэробных шагов с соблюдением техники выполнения упражнения аэробной части и силовой части занятия.	2
Тема 4.2 Упражнения с гимнастическими палками	Содержание учебного материала	
	Значение упражнений с гимнастическими палками; виды искривлений позвоночника; определение искривлений позвоночника; способы профилактики искривлений позвоночника. Выполнение упражнений с гимнастическими палками с соблюдением техники; самостоятельное контролирование нагрузки в процессе занятий, измерение пульса; соблюдение правил личной гигиены на занятиях и вне занятий.	4
Тема 4.3 Методика обучения упражнениям в равновесии	Содержание учебного материала	
	Значение упражнений в равновесии; статические и динамические упражнения в равновесии; упражнения для развития функции равновесия, с последовательным усложнением; контрольные упражнения в равновесии, соответствующие определенному возрасту. Выполнение упражнений в равновесии различной сложности; выполнение контрольных упражнений в равновесии.	4
Тема 4.4	Содержание учебного материала	

Атлетическая гимнастика. Упражнения с гантелями	Основные спортивные направления силовой тренировки. Виды атлетической гимнастики; значение упражнений с гантелями; названия снарядов, необходимый вес, количество повторений на занятиях атлетической гимнастикой; правильное питание при занятиях атлетической гимнастикой; техника выполнения упражнений с гантелями; правила техники безопасности при работе с гантелями. Выполнение упражнений с гантелями для развития определенной группы мышц; выполнение комплексных упражнений с гантелями; владение техникой выполнения упражнений с гантелями; самостоятельный подбор упражнений с гантелями.	6
	Содержание учебного материала	
Тема 4.5 Упражнения с фитболом	Понятие фитбол, краткая история его появления; оздоровительный эффект упражнений; правила подбора фитбола; правила при занятиях с фитболом. Выполнение упражнений с фитболом, направленных на развитие основных мышечных групп; выполнение релаксационных упражнений с фитболом; владение техникой выполнения упражнений с фитболом; самостоятельный подбор упражнения.	4
	Содержание учебного материала	
Тема 4.6 Стретчинг	Значение стретчинга в системе занятий; изменения в организме, происходящие в процессе занятий стретчингом; регулирование нагрузок в процессе занятий. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гибкость. Выполнение упражнений направленных на развитие подвижности, гибкости. Выполнение упражнений на растягивание «сильных» мышечных групп. Владение техникой выполнения упражнений стретчинга. Стретчинг в парах, пассивный. Самостоятельный подбор упражнений, направленных на растягивание мышц тела.	2
	Содержание учебного материала	
Тема 4.7 Упражнения для укрепления различных мышечных групп	Анатомия мышц тела человека. Значение «Сильных» и «слабых» мышечные группы. Мышцы, отвечающие за вертикальные положения тела человека в пространстве; виды искривлений позвоночника; способы профилактики искривлений позвоночника. Выполнение упражнений для укрепления различных мышечных групп с соблюдением техники; самостоятельное контролирование нагрузки в процессе занятий, измерение пульса.	2
	Содержание учебного материала	
Тема 4.8 Релаксационные упражнения	Значение релаксационных упражнений в системе занятий; регулирование нагрузок в процессе занятий. Правила техники расслабления «сильных» мышечных групп. Владение техникой выполнения упражнений для релаксации. Дыхательная гимнастика. Самостоятельный подбор упражнений, направленных на снижение тонуса мышц тела.	2

Тема 4.9	Содержание учебного материала	
Упражнения с эспандерами	Анатомия мышц тела человека. Значение «Сильных» и «слабых» мышечные группы. Мышцы, отвечающее за вертикальное положения тела человека в пространстве; виды искривлений позвоночника; способы профилактики искривлений позвоночника. Выполнение упражнений для укрепления различных мышечных групп с соблюдением техники; самостоятельное контролирование нагрузки в процессе занятий, измерение пульса.	2
Тема 4.10	Содержание учебного материала	
Функциональный тренинг	Анатомия мышц тела человека. Значение «Сильных» и «слабых» мышечные группы. Мышцы, отвечающее за вертикальное положения тела человека в пространстве; виды искривлений позвоночника; способы профилактики искривлений позвоночника. Выполнение упражнений для укрепления различных мышечных групп с соблюдением техники; самостоятельное контролирование нагрузки в процессе занятий, измерение пульса.	2
Тема 4.11	Содержание учебного материала	
Шейпинг	Виды атлетической гимнастики; значение упражнений с гантелями; названия снарядов, необходимый вес, количество повторений на занятиях атлетической гимнастикой; правильное питание при занятиях атлетической гимнастикой; техника выполнения упражнений с гантелями; правила техники безопасности при работе с гантелями. Выполнение упражнений с гантелями для развития определенной группы мышц; выполнение комплексных упражнений с гантелями; владение техникой выполнения упражнений с гантелями; самостоятельный подбор упражнений с гантелями.	2
Тема 4.12	Содержание учебного материала	
Упражнения в парах	Значение упражнений в парах; техника выполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении упражнений. Разновидности упражнений в парах. Отработка техники выполнения упражнений в парах; самостоятельный подбор упражнений.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	10
	Ведение дневника самонаблюдения	10
Зачетное занятие.	Теоретическая подготовка - выполнение обязательной контрольной работы студента; практическая – оценка физической подготовленности студента (сдача нормативов).	4
Итого		102/68/34

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
1	2	3
<p style="text-align: center;">Раздел 2 Легкая атлетика</p>		
<p>Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Инвентарь необходимый для занятий (эстафетная палочка, секундомер); специальные беговые упражнения; техника выполнения низкого старта; техника бега на короткие дистанции; способы передачи эстафетной палочки; техника безопасности при выполнении беговых упражнений; стартовый разбег и техника финиширования.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений; владение техникой бега на короткие дистанции; владение техникой эстафетного бега.</p>	2
<p>Тема 2.2 Техника бега на средние и длинные дистанции</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Специальные беговые упражнения; техника бега на средние и длинные дистанции; техника безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Выполнение специальных упражнений бегуна; распределение усилий при беге на средние и длинные дистанции; владение техникой финиширования при беге на средние и длинные дистанции.</p>	2
<p>Тема 2.3 Прыжки в длину</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Специальные прыжковые упражнения; техника выполнения прыжка в длину с места; техника безопасности при выполнении прыжков в длину. Владение техникой отталкивания, разбега, полета и приземления при выполнении прыжка в длину, подбор толчковой ноги.</p>	2
<p>Тема 2.4 Метание гранаты</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Инвентарь необходимый при выполнении метаний (граната); специальные общеразвивающие упражнения; техника метания гранаты; техника безопасности при метании гранаты. Выполнение метания гранаты с соблюдением техники; выполнение метания гранаты с 4 – 5 шагов; выполнение метания гранаты с полного разбега.</p>	2
<p>Тема 2.5 Оздоровительный бег. ОФП</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Влияние оздоровительного бега на основные системы организма; программа развития выносливости; упражнения для развития быстроты; упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Использование основных легкоатлетических упражнений для укрепления систем организма; использование средств из раздела</p>	2

	легкой атлетики для развития профессионально важных качеств в процессе организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Оздоровительный бег и методика тренировки	6
Раздел 3 Спортивные игры		
Тема 3.1 Волейбол. Правила игры	Содержание учебного материала Основная стойка волейболиста; правила игры; техника игры в защите; техника игры в нападении; техника игры при блоке; роль разводящего в игре. Тактические приемы игры в волейбол (волна, расстановка). Выполнение верхней прямой и нижней прямой подачи мяча; выполнение приемов мяча сверху, снизу, после подачи, доводка мяча разводящему.	2
Тема 3.1 Волейбол. Техника игры	Содержание учебного материала Основная стойка волейболиста; правила игры; техника игры в защите; техника игры в нападении; техника игры при блоке; роль разводящего в игре. Тактические приемы игры в волейбол (волна, расстановка). Выполнение верхней прямой и нижней прямой подачи мяча; выполнение приемов мяча сверху, снизу, после подачи, доводка мяча разводящему.	6
Тема 3.2 Баскетбол. Правила игры	Содержание учебного материала Правила игры	2
Тема 3.2 Баскетбол. Техника игры	Содержание учебного материала Основная стойка баскетболиста, правила игры; техника игры в защите; техника игры в нападении; наиболее часто встречающиеся ошибки при игре в защите и нападении. Применение различных технических приемов при игре в защите и нападении; использование техник передвижения в защитной стойке, поворотов в игре.	8
Тема 3.3 Настольный теннис	Содержание учебного материала Размеры теннисного стола; способы хвата ракетки; основная стойка игрока, передвижение во время игры; техника игры в защите и нападении; основы судейства. Выполнение подачи мяча, отбивание мяча после подачи, удар по мячу ракеткой справа, слева, роль судьи в процессе учебной игры, использование различных тактических приемов в учебной игре.	6
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Развитие чувства коллективизма, умение работать в команде посредством спортивных игр	10

Раздел 4 Спортивная аэробика		
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала Виды ритмической гимнастики; основные противопоказания для занятий аэробикой; понятие целевая зона пульса; признаки переутомления и перенапряжения; строение костно– мышечной системы; общеразвивающие упражнения, их разнообразие; техника безопасности при выполнении упражнений; правила личной гигиены на занятиях; техника правильного дыхания при выполнении физических упражнений. Самостоятельное контролирование нагрузки в процессе занятий, измерение пульса; выполнение базовых аэробных шагов с соблюдением техники выполнения упражнения аэробной части и силовой части занятия.	2
Тема 4.2 Упражнения с гимнастическими палками	Содержание учебного материала Значение упражнений с гимнастическими палками; виды искривлений позвоночника; определение искривлений позвоночника; способы профилактики искривлений позвоночника. Выполнение упражнений с гимнастическими палками с соблюдением техники; самостоятельное контролирование нагрузки в процессе занятий, измерение пульса; соблюдение правил личной гигиены на занятиях и вне занятий.	4
Тема 4.3 Методика обучения упражнениям в равновесии	Содержание учебного материала Значение упражнений в равновесии; статические и динамические упражнения в равновесии; упражнения для развития функции равновесия, с последовательным усложнением; контрольные упражнения в равновесии, соответствующие определенному возрасту. Выполнение упражнений в равновесии различной сложности; выполнение контрольных упражнений в равновесии.	4
Тема 4.4 Атлетическая гимнастика. Упражнения с гантелями	Содержание учебного материала Основные спортивные направления силовой тренировки. Виды атлетической гимнастики; значение упражнений с гантелями; названия снарядов, необходимый вес, количество повторений на занятиях атлетической гимнастикой; правильное питание при занятиях атлетической гимнастикой; техника выполнения упражнений с гантелями; правила техники безопасности при работе с гантелями. Выполнение упражнений с гантелями для развития определенной группы мышц; выполнение комплексных упражнений с гантелями; владение техникой выполнения упражнений с гантелями; самостоятельный подбор упражнений с гантелями.	6
	Содержание учебного материала	

Тема 4.5 Упражнения с фитболом	Понятие фитбол, краткая история его появления; оздоровительный эффект упражнений; правила подбора фитбола; правила при занятиях с фитболом. Выполнение упражнений с фитболом, направленных на развитие основных мышечных групп; выполнение релаксационных упражнений с фитболом; владение техникой выполнения упражнений с фитболом; самостоятельный подбор упражнения.	4
Тема 4.6 Стретчинг	Содержание учебного материала Значение стретчинга в системе занятий; изменения в организме, происходящие в процессе занятий стретчингом; регулирование нагрузок в процессе занятий. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гибкость. Выполнение упражнений направленных на развитие подвижности, гибкости. Выполнение упражнений на растягивание «сильных» мышечных групп. Владение техникой выполнения упражнений стретчинга. Стретчинг в парах, пассивный. Самостоятельный подбор упражнений, направленных на растягивание мышц тела.	2
Тема 4.7 Упражнения для укрепления различных мышечных групп	Содержание учебного материала Анатомия мышц тела человека. Значение «Сильных» и «слабых» мышечные группы. Мышцы, отвечающее за вертикальное положения тела человека в пространстве; виды искривлений позвоночника; способы профилактики искривлений позвоночника. Выполнение упражнений для укрепления различных мышечных групп с соблюдением техники; самостоятельное контролирование нагрузки в процессе занятий, измерение пульса.	2
Тема 4.8 Релаксационные упражнения	Содержание учебного материала Значение релаксационных упражнений в системе занятий; регулирование нагрузок в процессе занятий. Правила техники расслабления «сильных» мышечных групп. Владение техникой выполнения упражнений для релаксации. Дыхательная гимнастика. Самостоятельный подбор упражнений, направленных на снижение тонуса мышц тела.	2
Тема 4.9 Упражнения с эспандерами	Содержание учебного материала Анатомия мышц тела человека. Значение «Сильных» и «слабых» мышечные группы. Мышцы, отвечающее за вертикальное положения тела человека в пространстве; виды искривлений позвоночника; способы профилактики искривлений позвоночника. Выполнение упражнений для укрепления различных мышечных групп с соблюдением техники; самостоятельное контролирование нагрузки в процессе занятий, измерение пульса.	2
Тема 4.10 Функциональный	Содержание учебного материала Анатомия мышц тела человека. Значение «Сильных» и «слабых» мышечные группы.	2

тренинг	Мышцы, отвечающие за вертикальное положения тела человека в пространстве; виды искривлений позвоночника; способы профилактики искривлений позвоночника. Выполнение упражнений для укрепления различных мышечных групп с соблюдением техники; самостоятельное контролирование нагрузки в процессе занятий, измерение пульса.	
Тема 4.11 Шейпинг	Содержание учебного материала Виды атлетической гимнастики; значение упражнений с гантелями; названия снарядов, необходимый вес, количество повторений на занятиях атлетической гимнастикой; правильное питание при занятиях атлетической гимнастикой; техника выполнения упражнений с гантелями; правила техники безопасности при работе с гантелями. Выполнение упражнений с гантелями для развития определенной группы мышц; выполнение комплексных упражнений с гантелями; владение техникой выполнения упражнений с гантелями; самостоятельный подбор упражнений с гантелями.	2
Тема 4.12 Упражнения в парах	Содержание учебного материала Значение упражнений в парах; техника выполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении упражнений. Разновидности упражнений в парах. Отработка техники выполнения упражнений в парах; самостоятельный подбор упражнений.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Ведение дневника самонаблюдения	10
Зачетное занятие.	Теоретическая подготовка - выполнение обязательной контрольной работы студента; практическая – оценка физической подготовленности студента (сдача нормативов).	4

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
1	2	3
Раздел 2 Легкая атлетика		
Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала Инвентарь необходимый для занятий (эстафетная палочка, секундомер); специальные беговые упражнения; техника выполнения низкого старта; техника бега на короткие дистанции; способы передачи эстафетной палочки; техника безопасности при выполнении беговых упражнений; стартовый разбег и техника финиширования. Выполнение специальных беговых упражнений; владение техникой бега на короткие дистанции; владение техникой эстафетного бега.	12+6 3

Тема 2.2 Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	
	Специальные беговые упражнения; техника бега на средние и длинные дистанции; техника безопасности при выполнении беговых упражнений. Выполнение специальных упражнений бегуна; распределение усилий при беге на средние и длинные дистанции; владение техникой финиширования при беге на средние и длинные дистанции.	2
Тема 2.3 Прыжки в длину	Содержание учебного материала	
	Специальные прыжковые упражнения; техника выполнения прыжка в длину с места; техника безопасности при выполнении прыжков в длину. Владение техникой отталкивания, разбега, полета и приземления при выполнении прыжка в длину, подбортлочковой ноги.	3
Тема 2.4 Метание гранаты	Содержание учебного материала	
	Инвентарь необходимый при выполнении метаний (граната); специальные общеразвивающие упражнения; техника метания гранаты; техника безопасности при метании гранаты. Выполнение метания гранаты с соблюдением техники; выполнение метания гранаты с 4 – 5 шагов; выполнение метания гранаты с полного разбега.	2
Тема 2.5 Оздоровительный бег.ОФП	Содержание учебного материала	
	Влияние оздоровительного бега на основные системы организма; программа развития выносливости; упражнения для развития быстроты; упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Использование основных легкоатлетических упражнений для укрепления систем организма; использование средств из раздела легкой атлетики для развития профессионально важных качеств в процессе организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	6
	Оздоровительный бег и методика тренировки	6
Раздел 3 Спортивные игры		18+10
Тема 3.1 Волейбол. Правила игры	Содержание учебного материала	
	Основная стойка волейболиста; правила игры; техника игры в защите; техника игры в нападении; техника игры при блоке; роль разводящего в игре. Тактические приемы игры в волейбол (волна, расстановка). Выполнение верхней прямой и нижней прямой подачи мяча; выполнение приемов мяча сверху, снизу, после подачи, доводка мяча разводящему.	3
Тема 3.1	Содержание учебного материала	

Волейбол. Техника игры	Основная стойка волейболиста; правила игры; техника игры в защите; техника игры в нападении; техника игры при блоке; роль разводящего в игре. Тактические приемы игры в волейбол (волна, расстановка). Выполнение верхней прямой и нижней прямой подачи мяча; выполнение приемов мяча сверху, снизу, после подачи, доводка мяча разводящему.	4
Тема 3.2 Баскетбол. Правила игры	Содержание учебного материала Правила игры	3
Тема 3.2 Баскетбол. Техника игры	Содержание учебного материала Основная стойка баскетболиста, правила игры; техника игры в защите; техника игры в нападении; наиболее часто встречающиеся ошибки при игре в защите и нападении. Применение различных технических приемов при игре в защите и нападении; использование техник передвижения в защитной стойке, поворотов в игре.	4
Тема 3.3 Настольный теннис	Содержание учебного материала Размеры теннисного стола; способы хвата ракетки; основная стойка игрока, передвижение во время игры; техника игры в защите и нападении; основы судейства. Выполнение подачи мяча, отбивание мяча после подачи, удар по мячу ракеткой справа, слева, роль судьи в процессе учебной игры, использование различных тактических приемов в учебной игре.	4
	Самостоятельная работа обучающихся	10
	Развитие чувства коллективизма, умение работать в команде посредством спортивных игр	10
Раздел 4 Спортивная аэробика		26+10
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала Виды ритмической гимнастики; основные противопоказания для занятий аэробикой; понятие целевая зона пульса; признаки переутомления и перенапряжения; строение костно– мышечной системы; общеразвивающие упражнения, их разнообразие; техника безопасности при выполнении упражнений; правила личной гигиены на занятиях; техника правильного дыхания при выполнении физических упражнений. Самостоятельное контролирование нагрузки в процессе занятий, измерение пульса; выполнение базовых аэробных шагов с соблюдением техники выполнения упражнения аэробной части и силовой части занятия.	3
	Содержание учебного материала	

Тема 4.2 Упражнения с гимнастическими палками	Значение упражнений с гимнастическими палками; виды искривлений позвоночника; определение искривлений позвоночника; способы профилактики искривлений позвоночника. Выполнение упражнений с гимнастическими палками с соблюдением техники; самостоятельное контролирование нагрузки в процессе занятий, измерение пульса; соблюдение правил личной гигиены на занятиях и вне занятий.	3
Тема 4.3 Методика обучения упражнениям в равновесии	Содержание учебного материала Значение упражнений в равновесии; статические и динамические упражнения в равновесии; упражнения для развития функции равновесия, с последовательным усложнением; контрольные упражнения в равновесии, соответствующие определенному возрасту. Выполнение упражнений в равновесии различной сложности; выполнение контрольных упражнений в равновесии.	3
Тема 4.4 Атлетическая гимнастика. Упражнения с гантелями	Содержание учебного материала Основные спортивные направления силовой тренировки. Виды атлетической гимнастики; значение упражнений с гантелями; названия снарядов, необходимый вес, количество повторений на занятиях атлетической гимнастикой; правильное питание при занятиях атлетической гимнастикой; техника выполнения упражнений с гантелями; правила техники безопасности при работе с гантелями. Выполнение упражнений с гантелями для развития определенной группы мышц; выполнение комплексных упражнений с гантелями; владение техникой выполнения упражнений с гантелями; самостоятельный подбор упражнений с гантелями.	3
Тема 4.5 Упражнения с фитболом	Содержание учебного материала Понятие фитбол, краткая история его появления; оздоровительный эффект упражнений; правила подбора фитбола; правила при занятиях с фитболом. Выполнение упражнений с фитболом, направленных на развитие основных мышечных групп; выполнение релаксационных упражнений с фитболом; владение техникой выполнения упражнений с фитболом; самостоятельный подбор упражнения.	3
Тема 4.6 Стретчинг	Содержание учебного материала Значение стретчинга в системе занятий; изменения в организме, происходящие в процессе занятий стретчингом; регулирование нагрузок в процессе занятий. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гибкость. Выполнение упражнений направленных на развитие подвижности, гибкости. Выполнение упражнений на растягивание «сильных» мышечных групп. Владение техникой выполнения упражнений стретчинга. Стретчинг в парах, пассивный. Самостоятельный подбор упражнений, направленных на растягивание мышц тела.	3
Тема 4.7	Содержание учебного материала	

Упражнения для укрепления различных мышечных групп	Анатомия мышц тела человека. Значение «Сильных» и «слабых» мышечные группы. Мышцы, отвечающее за вертикальное положения тела человека в пространстве; виды искривлений позвоночника; способы профилактики искривлений позвоночника. Выполнение упражнений для укрепления различных мышечных групп с соблюдением техники; самостоятельное контролирование нагрузки в процессе занятий, измерение пульса.	2
Тема 4.8 Релаксационные упражнения	Содержание учебного материала	
	Значение релаксационных упражнений в системе занятий; регулирование нагрузок в процессе занятий. Правила техники расслабления «сильных» мышечных групп. Владение техникой выполнения упражнений для релаксации. Дыхательная гимнастика. Самостоятельный подбор упражнений, направленных на снижение тонуса мышц тела.	2
Тема 4.9 Упражнения с эспандерами	Содержание учебного материала	
	Анатомия мышц тела человека. Значение «Сильных» и «слабых» мышечные группы. Мышцы, отвечающее за вертикальное положения тела человека в пространстве; виды искривлений позвоночника; способы профилактики искривлений позвоночника. Выполнение упражнений для укрепления различных мышечных групп с соблюдением техники; самостоятельное контролирование нагрузки в процессе занятий, измерение пульса.	2
Тема	Содержание учебного материала	
4.10 Функциональный тренинг	Анатомия мышц тела человека. Значение «Сильных» и «слабых» мышечные группы. Мышцы, отвечающее за вертикальное положения тела человека в пространстве; виды искривлений позвоночника; способы профилактики искривлений позвоночника. Выполнение упражнений для укрепления различных мышечных групп с соблюдением техники; самостоятельное контролирование нагрузки в процессе занятий, измерение пульса.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	11
	Ведение дневника самонаблюдения	11
Зачетное занятие.	Теоретическая подготовка - выполнение обязательной контрольной работы студента; практическая – оценка физической подготовленности студента (сдача нормативов).	4
Всего:		87/56/31

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
1	2	3

Раздел 2 Легкая атлетика		
Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала Инвентарь необходимый для занятий (эстафетная палочка, секундомер); специальные беговые упражнения; техника выполнения низкого старта; техника бега на короткие дистанции; способы передачи эстафетной палочки; техника безопасности при выполнении беговых упражнений; стартовый разбег и техника финиширования. Выполнение специальных беговых упражнений; владение техникой бега на короткие дистанции; владение техникой эстафетного бега.	10+6 2
Тема 2.2 Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала Специальные беговые упражнения; техника бега на средние и длинные дистанции; техника безопасности при выполнении беговых упражнений. Выполнение специальных упражнений бегуна; распределение усилий при беге на средние и длинные дистанции; владение техникой финиширования при беге на средние и длинные дистанции.	2
Тема 2.3 Прыжки в длину	Содержание учебного материала Специальные прыжковые упражнения; техника выполнения прыжка в длину с места; техника безопасности при выполнении прыжков в длину. Владение техникой отталкивания, разбега, полета и приземления при выполнении прыжка в длину, подбортолчковой ноги.	2
Тема 2.4 Метание гранаты	Содержание учебного материала Инвентарь необходимый при выполнении метаний (граната); специальные общеразвивающие упражнения; техника метания гранаты; техника безопасности при метании гранаты. Выполнение метания гранаты с соблюдением техники; выполнение метания гранаты с 4 – 5 шагов; выполнение метания гранаты с полного разбега.	2
Тема 2.5 Оздоровительный бег. ОФП	Содержание учебного материала Влияние оздоровительного бега на основные системы организма; программа развития выносливости; упражнения для развития быстроты; упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Использование основных легкоатлетических упражнений для укрепления систем организма; использование средств из раздела легкой атлетики для развития профессионально важных качеств в процессе организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	6
	Оздоровительный бег и методика тренировки	6

Раздел 3 Спортивные игры		14+10
Тема 3.1 Волейбол. Правила игры	Содержание учебного материала Основная стойка волейболиста; правила игры; техника игры в защите; техника игры в нападении; техника игры при блоке; роль разводящего в игре. Тактические приемы игры в волейбол (волна, расстановка). Выполнение верхней прямой и нижней прямой подачи мяча; выполнение приемов мяча сверху, снизу, после подачи, доводка мяча разводящему.	2
Тема 3.1 Волейбол. Техника игры	Содержание учебного материала Основная стойка волейболиста; правила игры; техника игры в защите; техника игры в нападении; техника игры при блоке; роль разводящего в игре. Тактические приемы игры в волейбол (волна, расстановка). Выполнение верхней прямой и нижней прямой подачи мяча; выполнение приемов мяча сверху, снизу, после подачи, доводка мяча разводящему.	2
Тема 3.2 Баскетбол. Правила игры	Содержание учебного материала Правила игры	2
Тема 3.2 Баскетбол. Техника игры	Содержание учебного материала Основная стойка баскетболиста, правила игры; техника игры в защите; техника игры в нападении; наиболее часто встречающиеся ошибки при игре в защите и нападении. Применение различных технических приемов при игре в защите и нападении; использование техник передвижения в защитной стойке, поворотов в игре.	4
Тема 3.3 Настольный теннис	Содержание учебного материала Размеры теннисного стола; способы хвата ракетки; основная стойка игрока, передвижение во время игры; техника игры в защите и нападении; основы судейства. Выполнение подачи мяча, отбивание мяча после подачи, удар по мячу ракеткой справа, слева, роль судьи в процессе учебной игры, использование различных тактических приемов в учебной игре.	4
	Самостоятельная работа обучающихся	8
	Развитие чувства коллективизма, умение работать в команде посредством спортивных игр	8
Раздел 4 Спортивная аэробика		20+5
Тема 4.1	Содержание учебного материала	

Ритмическая гимнастика	Виды ритмической гимнастики; основные противопоказания для занятий аэробикой; понятие целевая зона пульса; признаки переутомления и перенапряжения; строение костно– мышечной системы; общеразвивающие упражнения, их разнообразие; техника безопасности при выполнении упражнений; правила личной гигиены на занятиях; техника правильного дыхания при выполнении физических упражнений. Самостоятельное контролирование нагрузки в процессе занятий, измерение пульса; выполнение базовых аэробных шагов с соблюдением техники выполнения упражнения аэробной части и силовой части занятия.	2
Тема 4.2 Упражнения с гимнастическими палками	Содержание учебного материала Значение упражнений с гимнастическими палками; виды искривлений позвоночника; определение искривлений позвоночника; способы профилактики искривлений позвоночника. Выполнение упражнений с гимнастическими палками с соблюдением техники; самостоятельное контролирование нагрузки в процессе занятий, измерение пульса; соблюдение правил личной гигиены на занятиях и вне занятий.	2
Тема 4.3 Методика обучения упражнениям в равновесии	Содержание учебного материала	
	Значение упражнений в равновесии; статические и динамические упражнения в равновесии; упражнения для развития функции равновесия, с последовательным усложнением; контрольные упражнения в равновесии, соответствующие определенному возрасту. Выполнение упражнений в равновесии различной сложности; выполнение контрольных упражнений в равновесии.	2
Тема 4.4 Атлетическая гимнастика. Упражнения с гантелями	Содержание учебного материала Основные спортивные направления силовой тренировки. Виды атлетической гимнастики; значение упражнений с гантелями; названия снарядов, необходимый вес, количество повторений на занятиях атлетической гимнастикой; правильное питание при занятиях атлетической гимнастикой; техника выполнения упражнений с гантелями; правила техники безопасности при работе с гантелями. Выполнение упражнений с гантелями для развития определенной группы мышц; выполнение комплексных упражнений с гантелями; владение техникой выполнения упражнений с гантелями; самостоятельный подбор упражнений с гантелями.	2
Тема 4.5	Содержание учебного материала	

Упражнения с фитболом	Понятие фитбол, краткая история его появления; оздоровительный эффект упражнений; правила подбора фитбола; правила при занятиях с фитболом. Выполнение упражнений с фитболом, направленных на развитие основных мышечных групп; выполнение релаксационных упражнений с фитболом; владение техникой выполнения упражнений с фитболом; самостоятельный подбор упражнения.	2
Тема 4.6 Стретчинг	Содержание учебного материала Значение стретчинга в системе занятий; изменения в организме, происходящие в процессе занятий стретчингом; регулирование нагрузок в процессе занятий. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гибкость. Выполнение упражнений направленных на развитие подвижности, гибкости. Выполнение упражнений на растягивание «сильных» мышечных групп. Владение техникой выполнения упражнений стретчинга. Стретчинг в парах, пассивный. Самостоятельный подбор упражнений, направленных на растягивание мышц тела.	2
Тема 4.7 Упражнения для укрепления различных мышечных групп	Содержание учебного материала Анатомия мышц тела человека. Значение «Сильных» и «слабых» мышечные группы. Мышцы, отвечающие за вертикальное положения тела человека в пространстве; виды искривлений позвоночника; способы профилактики искривлений позвоночника. Выполнение упражнений для укрепления различных мышечных групп с соблюдением техники; самостоятельное контролирование нагрузки в процессе занятий, измерение пульса.	2
Тема 4.8 Релаксационные упражнения	Содержание учебного материала Значение релаксационных упражнений в системе занятий; регулирование нагрузок в процессе занятий. Правила техники расслабления «сильных» мышечных групп. Владение техникой выполнения упражнений для релаксации. Дыхательная гимнастика. Самостоятельный подбор упражнений, направленных на снижение тонуса мышц тела.	2
Тема 4.9 Упражнения с эспандерами	Содержание учебного материала Анатомия мышц тела человека. Значение «Сильных» и «слабых» мышечные группы. Мышцы, отвечающие за вертикальное положения тела человека в пространстве; виды искривлений позвоночника; способы профилактики искривлений позвоночника. Выполнение упражнений для укрепления различных мышечных групп с соблюдением техники; самостоятельное контролирование нагрузки в процессе занятий, измерение пульса.	2
Тема	Содержание учебного материала	

4.10 Функциональный тренинг	Анатомия мышц тела человека. Значение «Сильных» и «слабых» мышечные группы. Мышцы, отвечающие за вертикальное положения тела человека в пространстве; виды искривлений позвоночника; способы профилактики искривлений позвоночника. Выполнение упражнений для укрепления различных мышечных групп с соблюдением техники; самостоятельное контролирование нагрузки в процессе занятий, измерение пульса.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	5
	Ведение дневника самонаблюдения	5
экзамен		
Всего:	63/44/19	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия кабинета и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- посадочные места по количеству обучающихся в группе;
- комплект учебно-методической документации;
- учебно-наглядные пособия.

Дидактические материалы:

- наглядные пособия (таблицы по предмету, презентации, схемы);
- раздаточный материал (задания для самостоятельных работ, карточки-задания);
- рекомендации к выполнению практических работ;
- варианты контрольных работ.

Оборудование спортивного зала:

- щиты баскетбольные;
- мячи баскетбольные № 6,
- мячи баскетбольные № 7,
- мячи волейбольные,
- мячи футбольные,
- сетка волейбольная,
- скакалки,
- гимнастические палки,
- обручи,
- маты,
- шведская стенка.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Артемов В.В. История (для всех специальностей СПО): учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования/ В.В.Артемов, Ю.Н. Лубченков. – 6-е изд., - М.: Академия, 2017. – 256с.

2. История: учебник / С.И. Самыгин, П.С. Самыгин, В.Н. Шевелев. - М.:КНОРУС, 2014. – 312с. (Среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Алферова Т.В., Пятигорская М.Д., Сычев С.Н. Применение физкультурно-оздоровительных мероприятий для профилактики утомления при видах труда с локальными нагрузками: Методические рекомендации.–М.: РИЛ упрполиграфиздат, 1986. – 40с.

2. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учебное пособие для студентов средних учебных заведений.–М.: Просвещение, 1999.

3. Баскетбол. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 96с.

4. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок.–М.: Просвещение, 1991. – 64с.

5. Верхлин В.Н. Технические средства обучения на уроках физической культуры.–М.:Просвещение, 1990. – 79с.

6. Гладков В.Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших заведений □Текст□.–М.: Советский спорт, 2007.–152 с.: ил.

7. Голик М.А., Барамидзе А.М., Киселёва Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность.–М.: Советский спорт, 1996.–96 с., ил

8. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: АКАДЕМА, 2004. – 272 с.
9. Иванов В.И. Управление самочувствием. – М.: Олма-Пресс Экслибрис, 2002. – 126 с.
10. Иванова О.И. Комнатная гимнастика. – М.: Советский спорт, 1990. – 48 с.
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно – оздоровительная работа: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2003. – 184 с.
12. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 160 с., ил.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – СПб.: ЛАНЬ, 2004. – 160 с.
14. Остапенко Л.А., Шубов В.М. Атлетическая гимнастика. – М.: Знание, 1986. – 96 с.
15. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
16. Скачков И.Г. Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
17. Слупский Л.Н. Игра связующего. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 96 с.
18. Филиппова Ю.С. Методическое пособие по оздоровительной аэробике. – Новосибирск, 1995. – 41 с.
19. Фоули Д., Нечас Э. Энциклопедия современной женщины. Физическое и эмоциональное здоровье. – М.: Крон-Пресс, 1998. – 624 с.
20. Фримерман Э.Я. Настольный теннис/ Сост. серии В.Л. Штейнбах – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 80 с.: ил.

Электронные ресурсы:

1. <http://www.erudition.ru>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения лекционных занятий и уроков, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>тестирование, выполнение контрольных упражнений, проверка качества выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов</p> <p style="text-align: center;">Зачет</p> <p style="text-align: center;">Дифференцированный зачет</p> <p style="text-align: center;">Экзамен</p>

Разработчик: Ланина С.Ю., доцент кафедры экономики, управления и технологии

5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2021/2022 уч. г.

РПД обсуждена и одобрена для реализации в 202__/202__ уч. г. на заседании кафедры экономики, управления и технологии (протокол № __ от «__» _____ 202_ г.).