

*к ООП по специальности
09.02.06 Сетевое и системное администрирование*

**Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Электростальский колледж»**

Утверждена приказом руководителя
образовательной организации
№ 211-од от 23.05. 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г.о. Электросталь, 2023 г.

РАССМОТРЕНО

ПЦК профессионального,
Цикла по специальности
09.02.06 Сетевое и системное администрирование
Протокол № 10
«13» мая 2023 г.
/Черкасов Н.В./

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 «Физическая культура»** профессионального цикла разработана на основе:

1. Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «физическая культура» для профессиональных образовательных организаций *Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО*

2. Учебного плана по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного 23 мая 2023 года, приказ № 211-од

3. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016г. регистрационный № 1548.

Автор программы: Сахаров Александр Юрьевич, преподаватель

Фамилия И.О.,

должность,

подпись

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 09.02.06. Сетевое и системное администрирование.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ШКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

- **формирование физической культуры личности** будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- **развитие физических качеств и способностей**, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование устойчивых мотивов и потребностей** в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение технологиями** современных оздоровительных систем физического

воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение системы знаний** о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение компетентности** в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

•личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

•метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

•предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся **общих компетенций** (далее ОК), необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:*

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	<p>Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	<p>Умения: определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</p> <p>Знания: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p>
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	<p>Умения: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно	<p>Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>

	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Умения: грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе
		Знания: особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.	Умения: описывать значимость своей специальности
		Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности специальности
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности
		Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности
		Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ОК 09	Использовать информационные технологии в	Умения: применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение

	профессиональной деятельности.	Знания: современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	<p>Умения: понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</p> <p>Знания: правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности</p>
ОК 11	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.	<p>Умения: выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования</p> <p>Знание: основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты</p>

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>164</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>6</i>
практические занятия	<i>139</i>
контрольные занятия (практические занятия)	<i>13</i>
дифференцированные зачеты	<i>6</i>
Самостоятельная (аудиторная) работа обучающегося (всего)	<i>8</i>
в том числе:	
- Доклад на тему: Влияние игровых видов спорта на профессиональную трудоспособность и активную жизнедеятельность человека.	<i>1</i>
- Разработать (составить) комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	<i>1</i>
- Написать ЭССЕ на тему: Влияние циклических видов спорта на активную жизнедеятельность и профессиональное долголетие работающего человека.	
- Разработать (составить) комплекс силовых упражнений в тренажерном зале с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	<i>2</i>
- Разработать индивидуальную программу самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха, для профилактики профессиональных заболеваний и эффективной жизнедеятельности с учетом профессиональной направленности.	<i>2</i>
	<i>2</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	Теоретическая подготовка	6	
Тема 1. Инструктаж по ТБ. Введение в предмет. Основы ЗОЖ человека с учетом будущей специальности.	Содержание учебного материала Инструктаж по ТБ на занятиях физкультурой ИОТ- 012, 013, 016, 017, 018 и пожарной безопасности. Основы ЗОЖ человека с учетом будущей специальности.	1	3
Тема 2. Инструктаж по ТБ. Влияние циклических видов спорта на трудоспособность и жизнедеятельность работающего человека.	Содержание учебного материала Инструктаж по ТБ на занятиях физкультурой ИОТ- 014, 012, 013, 016, 017, 018 и пожарная безопасности. Влияние циклических видов спорта (бег, лыжи, плавание) на трудоспособность и жизнедеятельность работающего человека.	1	3
Тема 3. Инструктаж по ТБ. Влияние игровых видов спорта на трудоспособность и жизнедеятельность работающего человека.	Содержание учебного материала Инструктаж по ТБ на занятиях физкультурой ИОТ- 012, 013, 016, 017, 018 и пожарной безопасности. Влияние игровых видов спорта на трудоспособность и жизнедеятельность работающего человека.	1	2
Тема 4. Инструктаж по ТБ. Методика составления самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности	Содержание учебного материала Инструктаж по ТБ на занятиях физкультурой ИОТ- 014, 012, 013, 016, 017, 018 и пожарной безопасности. Методика составления самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности.	1	2
Тема 5. Инструктаж по ТБ. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и	Содержание учебного материала Инструктаж по ТБ на занятиях физкультурой ИОТ- 012, 013, 016, 017, 018 и пожарной безопасности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	2

методами физического воспитания.			
Тема 6. Инструктаж по ТБ. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала Инструктаж по ТБ на занятиях физкультурой ИОТ- 014, 012, 013, 016, 017, 018 и пожарной безопасности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.	1	2
Раздел 2	Легкая атлетика	30	
Тема 1. Тестирование УФП.	Содержание учебного материала	4	2
	Практические занятия Тестирование уровня физической подготовленности студентов.	4	
Тема 2. Бег на короткие дистанции и эстафетный бег.	Содержание учебного материала	5	2
	Практические занятия Совершенствование техники и тактики бега на короткие дистанции и эстафетного бега.	5	
Тема 3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	4	2
	Практические занятия Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции.	4	
Тема 4. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег.	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции.	1	
	Контрольное занятие Контрольный бег – 3000м. выполнение норматива	3	
	Самостоятельная (аудиторная) работа обучающихся Разработать индивидуальную программу самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха, для профилактики профессиональных заболеваний и эффективной жизнедеятельности с учетом профессиональной направленности.	2	
Тема 5. Техника метания легкоатлетических	Содержание учебного материала	5	2
	Практические занятия Совершенствование техники метания (копья, диска, ядра, гранаты) в цель и на дальность.	5	

снарядов.			
Тема 6.	Содержание учебного материала	6	2
Прыжки в длину. Прыжки в высоту.	Практические занятия Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту. Совершенствование скоростной техники прыжков на скакалке на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости.	6	
Раздел 2	Игровая подготовка	52	
Тема 1.	Содержание учебного материала	18	3
Баскетбол, стритбол.	Практические занятия - Изучение и совершенствование техники паса и передвижения с баскетбольным мячом. - Изучение и совершенствование техники бросков баскетбольного мяча в баскетбольное кольцо. - Простейшие комбинации командной игры. - Тактика нападения, тактика защиты. Фалы в защите и нападении. Игра по заданию. - Зачетные игры в баскетбол, стритбол.	16	
	Контрольное занятие Контрольная игра в баскетбол, стритбол.	1	
	Самостоятельная (аудиторная) работа обучающихся Написать доклад на тему: Влияние игровых видов спорта на профессиональную трудоспособность и активную жизнедеятельность человека.	1	
Тема 2.	Содержание учебного материала	22	3
Волейбол	Практические занятия Совершенствование техники приема передачи и подачи волейбольного мяча через сетку. Изучение и отработка командных действий при атаке и обороне. Постановка блоков и игра под сеткой, игра по заданию. Зачетные игры.	21	
	Контрольное занятие Контрольная игра в волейбол.	1	
Тема 3.	Содержание учебного материала	6	3
Настольный теннис	Практические занятия - Изучение и совершенствование индивидуальной техники и тактики игры в настольный теннис. - Изучение и совершенствование техники и тактики командной (парной) игры в настольный теннис.	5	
	Контрольное занятие Контрольные игры в одиночный и парный настольный теннис	1	
Тема 4.	Содержание учебного материала	6	3
	Практические занятия	5	

Мини-футбол, футзал.	Совершенствование индивидуальной техники и тактики игры в мини-футбол (удары по воротам, точность паса, остановка и обработка мяча, обводка соперника). Совершенствование техники и тактики командной, комбинационной игры. Игра по заданию.		
	Контрольное занятие Контрольная игра в мини-футбол	1	
Раздел 3	Атлетическая гимнастика (Силовая подготовка)	32	
Тема 1.	Содержание учебного материала	8	2
Гиревая подготовка.	Практические занятия Совершенствование техники упражнений с гирей 16кг (толчок гири вверх, рывок гири вверх, жонглирование одной и двумя руками.	8	
Тема 1.	Содержание учебного материала	8	2
Силовая подготовка без отягощений.	Практические занятия Совершенствование техники упражнений на шведской лестнице, наклонных скамьях, перекладине, брусьях, прыжковых бумажках на развитие основных групп мышц. Лазание по канату. Подтягивание к перекладине – выполнение норматива.	7	
	Контрольное занятие Лазание по канату. Подтягивание к перекладине – выполнение норматива.	1	
Тема 2.	Содержание учебного материала	12	3
Силовая подготовка с отягощениями (тренажеры, штанги, гантели, спец. скамьи).	Практические занятия Совершенствование техники упражнений со штангой и гантелями на развитие основных групп мышц.	12	
Тема 3.	Содержание учебного материала	4	2
Комплексы силовых упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями.	Практические занятия Составление и выполнение силового комплекса из 15-20 упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями, на развитие основных групп мышц.	2	
	Самостоятельная (аудиторная) работа обучающихся Разработать (составить) комплекс силовых упражнений в тренажерном зале с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	2	
Раздел 4	Спортивная гимнастика, акробатика.	14	
Тема 1.	Содержание учебного материала	4	2

Совершенствование комплекса гимнастических упражнений на гимнастической перекладине.	Практические занятия Совершенствование комплекса гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине. Страховка и самостраховка. Совершенствование комплекса гимнастических упражнений на высокой гимнастической перекладине. Страховка и самостраховка.	4	
Тема 2. Совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла и коня.	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия Совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла и гимнастического коня. Страховка и самостраховка.	2	
Тема 3. Совершенствование комплекса гимнастических упражнений на параллельных гимнастических брусьях.	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия Совершенствование комплекса гимнастических упражнений на параллельных гимнастических брусьях. Страховка и самостраховка.	2	
Тема 4. Совершенствование комплекса гимнастических упражнений на гимнастическом коне.	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия совершенствование комплекса гимнастических упражнений (маховых движений ногами) на гимнастическом коне.	2	
Тема 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала	1	2
	Самостоятельная (аудиторная) работа обучающихся Разработать (составить) комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	1	
Тема 6. Совершенствование комплекса акробатических	Содержание учебного материала	3	2
	Практические занятия Совершенствование отдельных акробатических элементов, их связок и общего комплекса акробатических упражнений.	2	

упражнений.	Контрольное занятие Выполнение комплекса акробатических упражнений.	1	
Раздел 5	Основы единоборств (греко-римская борьба).	16	
Тема 1. Совершенствование техники изученных приёмов на борцовском мосту и в партере.	Содержание учебного материала	1	2
	Практические занятия Повторение правил борьбы. Совершенствование техники изученных приёмов на борцовском мосту и в партере. Техника падения (страховка, группировка и приземление) при бросках.	1	
Тема 2. Изучение техники приёмов (бросков) в стойке.	Содержание учебного материала	5	2
	Практические занятия - Изучение техники приёмов в стойке: «сбивание» и «скручивание» с захватом руки и туловища. Отработка переводов за руку и шею из стойки в партер. -Изучение техники бросков через спину с различными захватами: рука- туловище; рука- шея; петля; за одну руку. - Изучение техники бросков «вертушкой» и «мельницей». - Изучение техники бросков прогибом: с рукой и туловищем; с захватом двух рук, «маятником» и «с зависом». Подводящие упражнения, отработка приёмов с манекеном. - Изучение техники освобождения от захватов и контрприёмов от скручиваний, бросков через спину, вертушек и прогибом (опережение, зашагивание, накрывание).	5	
Тема 3. Совершенствование техники бросков и комбинаций приемов в греко-римской борьбе. Учебная борьба с соперником по упрощенным правилам.	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия - Совершенствование техники изученных бросков и контрприёмов, с дальнейшим удержанием на борцовском мосту. Учебная борьба с соперником по упрощенным правилам	1	
	Контрольное занятие Выполнение техники бросков греко-римской борьбы. Борьба с соперником по всем правилам греко-римской борьбы- 3мин.	1	
Тема 4. Освобождение от различных захватов	Содержание учебного материала	1	2
	Практические занятия Изучение техники освобождения от захватов рук, шеи и туловища, спереди и сзади.	1	
Тема 5. Активная защита от ударов руками и ногами	Содержание учебного материала	1	2
	Практические занятия Изучение уходов и блоков от ударов руками и ногами. Отработка связок: блок-контратака.	1	

Тема 6. Болевые приёмы направленных на удержание и фиксацию противника	Содержание учебного материала	1	2
	Практические занятия Изучение болевых приёмов, направленных на удержание и фиксацию противника на земле.	1	
Тема 7. Самооборона при нападении с холодным оружием	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия Изучение техники уходов, блоков и контрприемов от различных ударов ножом.	2	
Тема 8. Самооборона при нападении с огнестрельным оружием	Содержание учебного материала	3	2
	Практические занятия Изучение действий и приемов при нападении с огнестрельным оружием.	2	
	Контрольное занятие Контрольный зачет по самообороне: техника основных приемов и учебный спарринг с партнером.	1	
Раздел 6	Лыжная подготовка	21	
Тема 1. Техника лыжных ходов.	Содержание учебного материала	7	2
	Практические занятия Совершенствование техники бесшажных, одношажных, двухшажных и коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов.	6	
	Контрольное занятие Техника лыжных ходов.	1	
Тема 2 Техника поворотов, подъемов, спусков, торможений и преодоления препятствий при движении на лыжах.	Содержание учебного материала	3	2
	Практические занятия Совершенствование техники подъемов в гору, поворотов и торможений при спуске с горы на лыжах Отработка техники поворотов, небольших спусков и подъемов, преодоления препятствий при равномерном движении на лыжах.	3	
Тема 3. Техника и тактика скоростного бега на лыжах.	Содержание учебного материала	11	2
	Практические занятия Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанциях 3 - 5км.	6	
	Контрольное занятие Бег на лыжах – 5 км – выполнение нормативов.	3	
	Самостоятельная (аудиторная) работа обучающихся	2	

	Написать ЭССЕ на тему: Влияние циклических видов спорта на активную жизнедеятельность и профессиональное долголетие работающего человека.		
<i>Дифференцированный зачет (итоговый)</i>	Содержание учебного материала	<i>1</i>	
	Контрольное занятие Выполнение (защита) индивидуальных программ активного отдыха и занятий силовыми физическими упражнениями в тренажерном зале с учетом направления будущей профессии.	<i>1</i>	
	Всего:173	172	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения: 1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством) 3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, тренажерный зал, стадион, лыжная база

Оборудование спортивного зала, тренажерного зала и лыжной базы:

- спортивное и гимнастическое оборудование: гимнастическая/перекладина, параллельные брусья, гимнастический конь, гимнастический козёл, гимнастический мостик, гимнастические маты, борцовский ковёр (5* 10м.), шведские лесенки, навесные турники, канат, гимнастические скамьи, легкоатлетические барьеры, баскетбольные щиты, настенное крепление волейбольной сетки, переносные мини-ворота, теннисные столы, стойки для прыжков в высоту.

- комплекты гимнастических ковриков, степов, фитнес шаров, обручей, скакалок, утяжелённых мячей, теннисных мячей для жонглирования, игровых мячей (футбольных, волейбольных, баскетбольных), учебных гранат (500гр,700гр), копье, диск, ядро. Комплекты для игры в дартс, настольный теннис, бадминтон.

- комплект силовых тренажеров и приспособлений (скамьи), велотренажеры;

- комплекты штанг, весов, гирь, гантелей, эспандеров;

- 30 комплектов лыжного инвентаря;

- магнитофон, секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя И. С. Барчукова. — М., 2015.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2016.

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., «Академия» 2016.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Лях В. И., Любомирский Л. Е. Физическая культура 10—11 классы — М., «Просвещение» 2016г.

Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Сайганова Е. Г., Дудов В. А.

Дополнительные источники: Интернет-ресурсы, спортивные журналы.

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2020.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2020.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2021.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2021.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2022.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2021.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2022.

Интернет ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачётов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей: - освоение основных навыков	Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.

<p>легкоатлетической подготовки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение основных навыков лыжной подготовки. - освоение и практическая отработка навыков в игровой подготовке по футболу, волейболу, баскетболу. - овладение приемами борцовской подготовки и техникой приёмов самообороны - овладение техникой и методами построения самостоятельных занятий по силовой подготовке, утренней и производственной гимнастике. 	<p>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</p> <p>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</p> <p>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</p> <p>Оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
<p>Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основах здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Влияние циклических видов спорта на трудоспособность и жизнедеятельность работающего человека. - Методика составления самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. <p>Эргономические особенности развития организма в зрелом юношеском возрасте.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. - Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. - Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности. - Пропаганда здорового образа жизни и семейных ценностей. 	<p>Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.</p> <p>Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.</p> <p>Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.</p> <p>Результаты наблюдений по формированию психологии безопасного поведения и ЗОЖ в повседневной жизни.</p> <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>