

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**БРАТСКИЙ ЦЕЛЛЮЛОЗНО-БУМАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура /Адаптивная физическая культура**

Специальность

**13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и  
электромеханического оборудования (по отраслям) техник**

Квалификация выпускника

**техник**

Братск, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) техник.  
от 07.12.2017г. №1196

Организация-разработчик: Братский Целлюлозно-бумажный колледж ФГОУ ВО «БрГУ»

Разработчик:

Бошков В. Г. преподаватель кафедры физического воспитания

Рассмотрена на заседании кафедры энергетических и строительных дисциплин от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. Протокол №\_\_\_

Утверждена зам.директора по учебной работе

\_\_\_\_\_ Л.М. Коновалова

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1 Область применения рабочей программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) техник.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в программах дополнительного профессионального образования и при профессиональной подготовки рабочих.

### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

### **1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- основы здорового образа жизни.

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	328
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	164
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	164
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b> Легкая атлетика. Комплекс обще развивающих упражнений по легкой атлетике.- <b>30ч</b> Гимнастика. Разработать комплекс упражнений по гимнастике- <b>22ч</b> . Спортивные игры (баскетбол). Судейство игры в баскетбол по официальным правилам- <b>26ч</b> Настольный теннис. Судейство игры в настольный теннис по правилам- <b>40ч</b> Спортивные игры (волейбол). Судейство игры в волейбол по официальным правилам- <b>26ч</b> Гимнастика. Разработать комплекс упражнений по гимнастике.- <b>18ч</b> Легкая атлетика. Комплекс обще развивающих упражнений по легкой атлетике- <b>8ч</b>	164
Промежуточная аттестация в форме зачета; дифференцированного зачета	

## 2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

№ занятия	Наименование занятий, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов		Требование к результатам освоения дисциплины	Осваиваемые элементы компетенций	Уровень освоения*
		всего	в т.ч. по видам занятий (лабораторных, практических, КП)			
Физическая культура 2 курс						
Раздел 1 Легкая атлетика		20	10	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; - организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;  знать: основы здорового образа жизни;	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	
1	Равномерный бег 1000 м (девушки), 2000м (юноши)	2	2			2
2	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	2			2
3	Эстафетный бег 4x100 м	2	2			2
4	Эстафетный бег 4x400 м	2	2			2
5	Бег по прямой с различной скоростью. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700г. (юноши)	2	2			2
	Самостоятельная работа обучающихся: Легкая атлетика. Комплекс общеразвивающих упражнений по легкой атлетике.	10СР				
Раздел 2 Гимнастика		16	8	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; - организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	
6	Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2	2			2
7	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	2			2
8	Упражнения для коррекции зрения. Комплексы вводной и производственной гимнастики.	2	2			2
9	Обучение техники акробатическим упражнениям (девушки), упражнения на перекладине (юноши)	2	2			2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Гимнастика. Разработать комплекс упражнений по гимнастике.	8СР		психофизического утомления;  знать: - оздоровительные системы физического воспитания; - основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены; - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;		
Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)		<b>16</b>	<b>8</b>	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; - организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;  знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни;	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	
10	Ловля, передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком)	2	2			2
11	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	2			2
12	Приём техники защиты-перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	2			2
13	Правила игры. Техника безопасности на занятиях. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	2			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Спортивные игры (баскетбол). Судейство игры в баскетбол по официальным правилам.	8СР				
Раздел 4 Настольный теннис		<b>28</b>	<b>14</b>	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
14	Стойка теннисиста, перемещения, техники удара по мячу.	2	2			2
15	Подачи мяча, правила игры.	2	2			2
16	Техника безопасности на занятиях. Игра в смешанном разряде и одиночном разряде.	2	2			2

17	Игра в защите и нападении. Игра по правилам. Зачет.	2	2	профессионала, профилактики и профзаболеваний;	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
18	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу.	2	2	- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности;		2
19	Подачи мяча, правила игры.	2	2	- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;		2
20	Игра в защите и нападении. Игра по правилам.	2	2			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Настольный теннис. Судейство игры в настольный теннис по правилам.	14СР		знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни;		
Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)		<b>16</b>	<b>8</b>	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	
21	Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча сверху двумя руками.	2	2	- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;		2
22	Приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры	2	2	- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;		2
23 24	Игра по упрощённым правилам волейбола. Техника безопасности на занятиях.	4	2	знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни;		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Спортивные игры (волейбол). Судейство игры в волейбол по официальным правилам.	8СР				
Раздел 6 Гимнастика		<b>12</b>	<b>6</b>	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	
25	Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями.	2	2	- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;		2
26	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушении осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	2			2



27	Упражнения для коррекции зрения. Комплексы вводной и производственной гимнастики	2	2	профзаболеваний; - организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;  знать: основы здорового образа жизни;	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Гимнастика. Разработать комплекс упражнений по гимнастике.	6СР				
Раздел 7 Легкая атлетика		16	8	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; - организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;  знать: основы здорового образа жизни;	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	
28	Равномерный бег 1000 м (девушки), 2000 м (юноши)	2	2			2
29	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег 4x100 м	2	2			2
30	Бег по прямой с различной скоростью. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700г. (юноши). Зачет.	2	2			2
31	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег 4x100 м	2	2			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Легкая атлетика. Комплекс общеразвивающих упражнений по легкой атлетике.	8				
<b>Всего</b>		<b>124 = 32ПР+30ПР+62СР</b>				

### Физическая культура 3 курс

Раздел 1 Легкая атлетика		20	10	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; - организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности;	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	
1	Равномерный бег 1000 м (девушки) 2000м (юноши).	2	2			2
2	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	2			2
3	Эстафетный бег 4x100 м	2	2			2
4	Эстафетный бег 4x400 м	2	2			2
5	Бег по прямой с различной скоростью. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700г. (юноши)	2	2			2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Комплекс общеразвивающих упражнений по легкой атлетике.	10СР		<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;</li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> </ul>		
Раздел 2 Гимнастика		12	6	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>		
6	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями.	2	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;</li> <li>- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности;</li> <li>- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;</li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> </ul>	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
7	Гимнастика. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	2			2
8	Гимнастика. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы вводной и производственной гимнастики.	2	2			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Разработать комплекс упражнений по гимнастике.		6СР			
Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)		20	10	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>		
9	Ловля, передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком)	2	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;</li> <li>- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul>	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
10	Приём техники защиты-перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	2			2
11	Правила игры. Техника безопасности на занятиях. Игра по упрощённым правилам баскетбола	2	2			2
12	Приёмы техники защиты-перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	2			2

13	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по правилам.	2	2	- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;	OK 1 OK 6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Судейство игры в баскетбол по официальным правилам	10СР		знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни;		
Раздел 4 Настольный теннис		<b>20</b>	<b>10</b>	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; - организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;		
14	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу. Подачи мяча, правила игры.	2	2	знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни;	OK 1 OK 4 OK 6 OK 8	2
15	Техника безопасности на занятиях. Игра в смешанном разряде и одиночном разряде.	2	2			2
16	Игра в защите и нападении. Игра по правилам. Зачет.	2	2			2
17	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу.	2	2			2
18	Подачи мяча, правила игры. Игра в защите и нападении.	2	2			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Судейство игры в настольный теннис по правилам.	10СР		уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; - организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности;		
Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)		<b>20</b>	<b>10</b>	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний; - организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности;		
19	Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча сверху двумя руками.	2	2	знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни;	OK 1 OK 4 OK 6 OK 8	2
20	Приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача.	2	2			2
21	Игра по упрощённым правилам волейбола. Техника безопасности на занятиях.	2	2			2
22	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры	2	2			2
23	Игра по официальным правилам волейбола.	2	2			2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Судейство игры в волейбол по официальным правилам	10СР		<ul style="list-style-type: none"><li>- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;</li></ul> знать: <ul style="list-style-type: none"><li>- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li></ul>		
Раздел 6 Гимнастика		24	12	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;</li><li>- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности;</li><li>- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;</li></ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li></ul>	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	
24	Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями.	2	2			2
25	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушении осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	2			2
26	Гимнастика	2	2			2
27	Общеразвивающие упражнения в паре с партнером ,упражнения с гантелями .	2	2			2
28	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушении осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	2			2
29	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушении осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	2			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Разработать комплекс упражнений по гимнастике	12СР				
Всего		116 = 32ПР+26ПР+58СР				
Физическая культура 4 курс						
Раздел 1 Легкая атлетика		20	10	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для</li></ul>	ОК 1 ОК 6	2
1	Равномерный бег 1000 м (девушки), 2000м (юноши).	2	2			

2	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	4	4	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 4	2
3	Эстафетный бег 4х400 м. Бег по прямой с различной скоростью. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700г. (юноши)	4	4	- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;	ОК 6 ОК 8	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Комплекс общеразвивающих упражнений по легкой атлетике	10СР		- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;  знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни;		
Раздел 2 Гимнастика		16	8	уметь:		
4	Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями.	2	2	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 1 ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
5	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	2	- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;		2
6	Упражнения для коррекции зрения. Комплексы вводной и производственной гимнастики.	4	4	- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Разработать комплекс упражнений по гимнастике	8СР		знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни;		
Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)		16	8	уметь:		
7-8	Ловля, передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком)	4	4	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	ОК 1	2

9	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по упрощённым правилам баскетбола	2	2	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	OK 4	2
10	Приём техники защиты-перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности на занятиях.	2	2	- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;	OK 6 OK 8	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Судейство игры в баскетбол по официальным правилам	8СР		- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;  знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни;		
Раздел 4 Настольный теннис		<b>32</b>	<b>16</b>	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	OK 1 OK 4 OK 6 OK 8	
11	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу.	2	2	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		2
12	Подачи мяча, правила игры.	2	2	- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;		2
13	Техника безопасности на занятиях. Игра в смешанном разряде и одиночном разряде.	2	2	профессионала, профилактики и профзаболеваний;		2
14	Игра в защите и нападении. Игра по правилам.	2	2	- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности;		2
15	Стойка теннисиста, перемещения, техники удара по мячу. Игра по правилам.	4	4	- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;		2
16	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу. Зачет.	4	4	знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни;		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Судейство игры в настольный теннис по правилам	16СР				
Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)		<b>16</b>	<b>8</b>	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для		
17	Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча сверху двумя руками.	2	2		OK 1 OK4	2

18	Приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры	2	2	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;	ОК6 ОК 8	2
19	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощённым правилам волейбола. Техника безопасности на занятиях.	2	2	- организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности;		2
20	Учебная игра. Зачет.	2	2	- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Судейство игры в волейбол по официальным правилам	8СР		знать: - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - основы здорового образа жизни;		
<b>Всего</b>		<b>100 = 28ПР+22ПР+40СР</b>				
<b>Итого 2-4 курс</b>		<b>340 = 170ПР+170СР</b>				

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал ,открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование: тренажеры, гимнастические брусья, перекладина, шведская стенка, теннисные столы, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь: штанги, гантели, гири, пояс тяжелоатлета, гимнастические маты, скакалки, канат, теннисные ракетки и мячи, бадминтон, гранаты (500 гр,700 гр.), баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, лыжный инвентарь.

Технические средства обучения: табло.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444>.

2. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : СФУ, 2016. - 148 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-3400-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533>.

3. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 111 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1674-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>.

Дополнительные источники:

4. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры: сборник научных статей - Москва: Директ-Медиа, 2015

5. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры : сборник научных статей / ред. А.И. Навойчик, А.И. Шпаков, А.М. Полещук ; науч. ред. В.А. Барков. - Москва : Директ-Медиа, 2015. - 122 с. - ISBN 978-5-4458-2201-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=135304> .

Интернет - ресурсы:

6. Олимпийская энциклопедия. Зимние Олимпийские игры  
[http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241967\\_Olimpiyskaya\\_enciklopediya\\_\\_Zimnie\\_Olimpiyskie\\_igry](http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241967_Olimpiyskaya_enciklopediya__Zimnie_Olimpiyskie_igry).

7. Олимпийская энциклопедия. Лёгкая атлетика. Афины 2004, Пекин 2008  
[http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241966\\_Olimpiyskaya\\_enciklopediya\\_\\_Lyogkaya\\_atletika\\_\\_Afiny\\_2004\\_\\_Pekin\\_2008](http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241966_Olimpiyskaya_enciklopediya__Lyogkaya_atletika__Afiny_2004__Pekin_2008)



#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы, индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;</p> <p>организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;</p> <p>знать:</p> <p>оздоровительные системы физического воспитания;</p> <p>основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены;</p> <p>требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p>	<p>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.);</p> <p>– домашние задания проблемного характера;</p> <p>– наблюдение за обучающимися в практической деятельности;</p> <p>– наблюдение за ролью обучающихся в группе и в спортивной команде.</p>