

*к программе СПО 25.02.08 «Эксплуатация беспилотных авиационных систем*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
БД.05 Физическая культура**

**Профиль обучения: технологический**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности *25.02.08 «Эксплуатация беспилотных авиационных систем»*

## 1.2 Цель дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

## 1.3 Планируемые результаты освоения дисциплины

**1.3.1 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные результаты в части:**

- 1) гражданского воспитания:
  - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
- 2) патриотического воспитания:
  - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
- 3) духовно-нравственного воспитания:
  - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- 4) эстетического воспитания:
  - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- 5) физического воспитания:
  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 6) трудового воспитания:
  - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- 7) экологического воспитания:
  - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- 8) ценности научного познания:
  - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**1.3.2 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются метапредметные результаты:**

- 1) овладение универсальными учебными познавательными действиями:
  - а) базовые логические действия:
    - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
  - б) базовые исследовательские действия:
    - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
  - в) работа с информацией:
    - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- 2) овладение универсальными коммуникативными действиями:
  - а) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков,
- распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- б) совместная деятельность:
  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- 3) овладение универсальными регулятивными действиями:
  - а) самоорганизация:
    - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
  - б) самоконтроль:
    - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
  - в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:
    - внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
  - г) принятие себя и других людей:
    - признавать свое право и право других людей на ошибки;

**1.3.3 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются предметные результаты:**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- б) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

**1.3.4 В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты (ЛР) в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 25.02.08 «Эксплуатация беспилотных авиационных систем»**

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо	ЛР 9

преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	<b>ЛР 10</b>

**1.3.5 Содержание дисциплины «Физическая культура» ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей по специальности 25.02.08 «Эксплуатация беспилотных авиационных систем»**

ПК 1.1. Организовывать и осуществлять предварительную и предполетную подготовку беспилотных авиационных систем самолетного типа в производственных условиях.

ПК 1.4. Осуществлять обработку данных, полученных при использовании дистанционно пилотируемых воздушных судов самолетного типа.

ПК 3.5. Организовывать инвентаризацию технических средств сетевой инфраструктуры, осуществлять контроль оборудования после его ремонта.

ПК 2.4. Осуществлять обработку данных, полученных при использовании дистанционно пилотируемых воздушных судов вертолетного типа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	117
в т. ч.:	
- теоретические занятия	
в том числе профессионально ориентированные теоретические занятия	
- практические занятия (если предусмотрено)	78
в том числе профессионально ориентированные практические занятия	34
- самостоятельная работа	5
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
<b>1 семестр</b>		
<b>Раздел 1. Физическая культуры, как часть культуры общества и человека</b>		<b>56</b>
<b>Тема 1.1</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни. <b>Роль ЗОЖ для специалиста по компьютерным системам</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	2
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	2
	Роль ЗОЖ при преодолении полосы препятствий	
	Домашнее задание: Подготовка реферата по теме” Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО”	
<b>Тема 1.2</b> Совершенствование технической и тактической подготовки в	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта	2
	Домашнее задание: Подготовка доклада «Национальные виды спорта»	

национальных видах спорта		
<b>Тема 1.3</b> Шпагаты, парные упражнения	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.4</b> Упражнения на мышцы ног для преодоления 100м.	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов	2
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	2
	Комплекс общеразвивающих упражнений для преодоления 100м. Роль бега для профессий с сидячим образом жизни. Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.5</b> Базовые упражнения. Мосты	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Упражнения для глаз как профилактика потери остроты зрения.	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.6</b> Комплекс упражнений по формированию осанки. Оздоровительные системы физического	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Правильная осанка и здоровье внутренних органов человека. Профилактика болезней позвоночника. Правила и методы выполнения упражнений для здоровой осанки.	2
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	2



<b>воспитания.</b> <b>Ритмическая гимнастика:</b> <b>композиции из упражнений,</b> <b>выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. для укрепления мышечного корсета спины при работе за компьютером</b>	Разработка и выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. Ритмическая гимнастика: композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью индивидуально подобранные для мышечного корсета спины при работе за компьютером.	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.7</b> Комплекс упражнений по предотвращению плоскостопия.	<b>Содержание</b>	<b>6</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Снижение свода стопы при плоскостопии. Нагрузки на суставы, позвоночник и основание черепа.	2
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	2
	Разработка и выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры для специалистов сидячих профессий.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2
	Правила выполнения упражнений по предотвращению плоскостопия» Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.8</b> Комплекс упражнений для	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	

снижения массы тела	Избыточная масса тела – болезнь тысячелетия. Развитие способностей контроля и оценки своего физического развития и физической подготовленности.	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.9</b> Комплекс упражнений для наращивания массы тела.	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Наращивание массы тела как фактор увеличения метаболизма и оздоровления всех систем организма. Развитие способностей контроля и оценки своего физического развития и физической подготовленности. Правила и методы выполнения упражнений для наращивания массы тела. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы, их выполнение.	2
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	2
	Индивидуально подобранные комплексы упражнений для удерживания массы тела в норме при неподвижной работе. Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. стр. 17-36	
<b>Спортивные игры</b>		
<b>Тема 1.10</b> Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	2
<b>Тема 1.11.</b> Техника выполнения ведения и	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	

передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.12</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.13</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.14</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Отработка действий: стойки в баскетболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после Перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.15</b> Техника	<b>Содержание</b>	<b>2</b>

нижней подачи и приёма после неё	<b>Практические занятия</b>	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.16</b> Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Разучивание комплексов специальных упражнений Отработка техники прямого нападающего удара	2
<b>Тема 1.18</b> Освоение основных правил игры в шашки. Приемы и тактики игры	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой	2
	Домашнее задание: Подготовка реферата по теме «Шашки»	
<b>2 семестр</b>		
<b>Тема 1.19</b> Теоретические сведения, рассмотрение тактики игр	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.20</b> Тренировочные игры, двухсторонние игры на счет. Физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона	2

	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.21 Основные приемы игры в шахматы</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях	2
	Домашнее задание: Подготовка реферата по теме «Шахматы»	
<b>Тема 1.22 Освоение техники бега для профилактики сердечно-сосудистой системы при постоянной работе за компьютером.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования челночного бега.	1
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	1
	Для развития ловкости, быстроты, внимания и для профилактики сердечно-сосудистой системы работающих за компьютером.	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 1.23. Освоение техники спортивной оздоровительной ходьбы</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений .	1
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	1
	Прогулка с применением скандинавской ходьбы для снятия напряжения организма после длительной работы за компьютером.	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>62</b>
<b>Тема 2.1 Основы методики</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	1

<b>самостоятельных занятий физическими упражнениями и требование безопасности при их выполнении специалистам по компьютерным системам</b>	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	1
	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Разработка и выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.2</b> Совершенствование техники двигательных действий, техника-тактических приемов игры. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	<b>Содержание</b>	<b>5</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка и самостраховка.	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
	<b>Самостоятельная работа</b>	3
Виды бега		
<b>Тема 2.3 Техника бега по пересеченной местности для профилактики сердечно-сосудистой системы работающих за компьютером</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника бега по пересеченной местности. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	1
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	1
	Для развития выносливости, быстроты и силы. Поддерживание сердечно-сосудистой системы. Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.4 Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	

<b>Тема 2.5</b> Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.6</b> Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.7</b> Бег на средние дистанции	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.8</b> Прыжок в длину и высоту с разбега для развитие вестибулярного аппарата при работе за компьютером	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега	1
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	1
	Повышение профессионального мастерства при монтаже компьютерного оборудования.	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.9</b> Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	

<b>Тема 2.10</b> Метание снарядов в цель для развития меткости и вестибулярного аппарата для инженерно-компьютерной сети	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника метания снаряда, контрольный норматив.	1
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	1
	Выполнение метание снаряда для развития меткости и вестибулярного аппарата для инженерно-компьютерной сети Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.11</b> Оздоровительные ходьба и бег. Бег на короткие дистанции для профилактики сердечно-сосудистой системы работающих за компьютером	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	1
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	1
	Для развития ловкости, быстроты, внимания для специалистов сетевого и системного администрирования Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.12</b> Техника беговых упражнений	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	2
<b>Тема 2.13</b> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	2
<b>Тема 2.14</b> Совершенствование техники бега на	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	



дистанции 300 м., контрольный норматив	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.15</b> Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.16</b> Прыжок в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника безопасности на занятиях. Техника прыжка в длину с места	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.17</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.18</b> Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Передача мяча над собой снизу, сверху.	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.19</b> Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2

	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.20</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах для укрепления мышечного корсета спины	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	1
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	1
	Выполнять специальные упражнения для повышения физических показателей используя тренажеры, гантели. Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.21</b> Группировки, перекаты, стойки, кувырки. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц с помощью группировок, перекатов, стоек, кувырков	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.22</b> Выпады, перекаты	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц с помощью выпадов, перекатов	2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.23</b> Комплекс дыхательных упражнений для специалистов, ведущих сидячий образ жизни	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	1
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	1
	Выполнение диафрагмального дыхания, быстрого дыхания и глубокого дыхания для тренировки дыхательных мышц, активной работы разных отделов легких.	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений	
<b>Тема 2.24</b> Физическая культура в	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	

профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Совершенствование личностных и профессиональных качеств под влиянием физической культуры. Понимание взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции организма.	2
	Домашнее задание: Подготовка доклада по теме «Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности»	
<b>Тема 2.25</b> <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	(ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Развитие умений использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для оздоровления.	1
	<b>Профессионально ориентированные практические занятия</b>	1
	Поддерживать здоровый образ жизни, выполнять комплексы упражнений для общего развития организма. Для общего оздоровления и укрепления организма для выполнения монтажных работ Домашнее задание: Подготовка реферата по теме «ГТО в России»	
<b>Тема 2.26</b> Выполнение нормативов ГТО. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Нормативы, направленные на развитие основных двигательных навыков и характеристик, таких как быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость и др. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Домашнее задание: Изучение нормативов и основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	2
<b>Тема 2.27</b> Средства профилактики перенапряжения характерные для данной специальности	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Индивидуальные средства профилактики перенапряжения характерные для данной специальности Домашнее задание: Подготовка реферата по теме «Средства профилактики перенапряжения характерные для данной специальности»	2
<b>Тема 2.28</b> Условия	<b>Содержание</b>	

профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)		<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	2
	Домашнее задание: Подготовка доклада по теме «Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии»	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>		<b>12</b>
<b>Всего:</b>		<b>117</b>

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета физической культуры - спортивный зал, открытый стадион широкого профиля;

Оборудование учебного кабинета:

Спортивный комплекс:

Учебная аудитория 501 корпус 1. Спортивный зал (в т.ч. раздевалки, душевые)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Стрелковый тир

#### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1 Основные печатные издания:

Лях В.И. Физическая культура: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень – М.: Просвещение, 2020 – 255 с.

##### 3.2.2 Дополнительные источники

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г: учебник для СПО. – М.: Кнорус, 2020.

2. 1. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ. ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2020. – 448с.

##### 3.2.3 Интернет ресурсы:

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] - режим доступа: <http://www.studystuff.ru/> (2012-2023)

2. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://znanium.com/> (2009-2023).

### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, путем устного опроса, проведения проверочных и контрольных работ, тестирования, при проведении зачета или экзамена.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	Наблюдение за выполнением практических заданий 1.1, Оценка выполнения практических заданий 2.25 Опрос по темам 2.26 Дифференцированный зачет
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Наблюдение за выполнением практических заданий 1.6, 1.7, 1.8 Оценка выполнения практических заданий 2.1, 2.23
3) владение основными способами	Наблюдение за выполнением практических

самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	заданий 1.9 Оценка выполнения практических заданий 1.23, 2.3 Опрос по темам 2.24
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Наблюдение за выполнением практических заданий 1.6, Опрос по темам 2.27, 2.28
5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	Наблюдение за выполнением практических заданий 1.2, Оценка выполнения практических заданий 1.4, 1.5, 1.10, 1.20
6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Наблюдение за выполнением практических заданий 1.1 Оценка выполнения практических заданий 2.11

Приложение 1  
Обязательное

**КОНКРЕТИЗАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Личностные результаты	Содержание урока (тема, тип урока, воспитательные задачи)	Способ организации деятельности	Продукт деятельности	Оценка процесса формирования
<p><b>ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</b></p> <p><b>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;</b> предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p> <p><b>ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности,</b> в том числе цифровой.</p>	<p>Тема 1.10: Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</p> <p>Занятие приурочено к Всемирному Дню баскетбола</p> <p>Тип урока: Изучение и закрепление навыков игры в баскетбол. -практическое занятие</p> <p>Воспитательная задача: - Развитие умения работать в команде - Овладение и закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в баскетболе. -Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.</p>	<p>Соревнование команд групп 1-4 курсов</p>	<p>-Владение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в баскетболе.</p> <p>-Усовершенствованные технические приемы и командно-тактических действия в спортивных играх.</p>	<p>- эмоциональное отношение к своей Родине - сформированность активной гражданской позиции – быть защитником великой страны, -осознание необходимости заботиться о своем здоровье, вести здоровый и безопасный образа жизни, активно заниматься спортом;</p> <p>-Осознает необходимость соблюдение техники , в т.ч собственной и чужой</p> <p>- умение работать в команде</p>