

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>- основы проектной деятельности;</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>

### 1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 192 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной деятельности	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	192
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	192
в том числе:	
- теоретическое обучение	-
- лабораторные работы (если предусмотрено)	-
- практические занятия (если предусмотрено)	166
- курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
- самостоятельная работа <sup>1</sup>	16

<sup>1</sup>Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов,

## **5. Содержание дисциплины**

### **2 курс**

Тема 1.1. Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении.

Роль ЗОЖ при преодолении полосы препятствий

Тема 1.2 Разминка

Тема 1.3 Бег на короткие дистанции (30 м)

Тема 1.4 Бег на короткие дистанции (60 м)

Тема 1.5 Бег на короткие дистанции (100 м)

Тема 1.6 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)

Тема 1.7 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)

Тема 1.8 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)

Тема 1.9 Бег по пересеченной местности. Тактика бега по пересеченной местности.

Тема 2.1 Прыжки в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления.

Тема 2.2 Метание в цель и на дальность

Тема 2.3 Спортивные игры. Баскетбол. Передвижения

Тема 2.4 Спортивные игры. Баскетбол. Ловля мяча

Тема 2.5 Спортивные игры. Баскетбол Бросок по кольцу

Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча

Тема 2.7 Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам

Тема 2.8 Спортивные игры. Волейбол. Техника передвижений

Тема 2.9 Спортивные игры. Волейбол. Удар через сетку

Тема 2.10 Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча

Тема 2.11 Спортивные игры. Волейбол. Игра по правилам

Тема 2.12 Основы здорового образа жизни.

### **3 курс**

Тема 3.1 Бег на короткие дистанции (60 м)

Тема 3.2 Бег на короткие дистанции (100 м).

Тема 3.3 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)

Тема 3.4 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)

Тема 3.5 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)

Тема 3.6 Настольный теннис. Подача

Тема 3.7 Настольный теннис. Передвижения

Тема 3.8 Настольный теннис. Тактика игры

Тема 4.1 Футбол. Ведение мяча.

Тема 4.2 Футбол. Удары по мячу

Тема 4.3 Футбол. Остановка мяча

Тема 4.4 Футбол. Игра по правилам

Тема 4.5 Гимнастика. Развитие гибкости.

Тема 4.6 Гимнастика. Развитие координации.

Тема 4.7 Гимнастика. Парная акробатика

Тема 4.8 Здоровый образ жизни. Значимость отказа от вредных привычек.

Тема 4.9 Развитие силовых способностей. Развитие силовых качеств.

Тема 4.10 Развитие быстроты

### **4 курс**

---

необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

Тема 5.1 Бег на короткие дистанции (60 м)

Тема 5.2 Бег на короткие дистанции (100 м)

Тема 5.3 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)

Тема 5.4 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)

Тема 5.5 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)

Тема 5.6 Гимнастические упражнения прикладного характера.

Тема 5.7 Метание в цель и на дальность

Тема 5.8 Прыжок в длину

Тема 5.9 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.