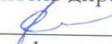


Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация  
«Столичный бизнес колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УМР  
 / Н.Е. Губина  
« 22 » февраля 2023 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

по дисциплине	<u>СГ.04 Физическая культура</u>
специальность	<u>20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях</u>
Квалификация выпускника	<u>специалист по защите в чрезвычайных ситуациях</u>
Форма обучения	<u>очная</u>
Срок обучения	<u>2 года 10 месяцев на базе среднего общего образования</u> <u>3 года 10 месяцев на базе основного общего образования</u>

Йошкар-Ола  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» (далее - рабочая программа) является частью образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях (базовой подготовки) в части освоения соответствующих общих и профессиональных компетенций (ОК и ПК), в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

### **Цель изучения дисциплины:**

является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

### **Задачи изучения дисциплины:**

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Место дисциплины в учебном плане:**

Предлагаемый курс относится к базовым дисциплинам.

### **Формируемые компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пострадавшими и находящимися в зонах чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.1. Собирать и обрабатывать оперативную информацию о чрезвычайных ситуациях.

ПК 1.2. Собирать информацию и оценивать обстановку на месте чрезвычайной ситуации.

ПК 1.3. Осуществлять оперативное планирование мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.4. Организовывать и выполнять действия по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.5. Обеспечивать безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ.

ПК 2.1. Проводить мониторинг потенциально опасных промышленных объектов.

ПК 2.2. Проводить мониторинг природных объектов.

ПК 2.3. Прогнозировать чрезвычайные ситуации и их последствия.

ПК 2.4. Осуществлять перспективное планирование реагирования на чрезвычайные ситуации.

ПК 2.5. Разрабатывать и проводить мероприятия по профилактике возникновения чрезвычайных ситуаций.

ПК 2.6. Организовывать несение службы в аварийно-спасательных формированиях.

ПК 4.1. Планировать жизнеобеспечение спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций.

ПК 4.2. Организовывать первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения в зонах чрезвычайных ситуаций.

ПК 4.3. Обеспечивать выживание личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях.

**Знания, умения и навыки, получаемые в результате изучения дисциплины:**

В результате изучения дисциплины студенты должны:

**знать:**

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

- основы здорового образа жизни;

- способы самоконтроля за состоянием здоровья;

- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

**уметь:**

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

- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей.

**Виды учебной работы:** семинары, самостоятельная работа.

**Формы текущего контроля успеваемости студентов:** выполнение упражнений, сдача контрольных нормативов, практические занятия.

**Формы промежуточной аттестации:** зачет, дифференцированный зачет.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>186</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	186
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
Промежуточная аттестация	<b>зачет, дифф. зачет</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			2,3
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
1	<b>Изучение техники безопасности во время занятий по легкой атлетике на спортивных площадках</b> Инструкция по технике безопасности. Обучение технике низкого старта.	2	
2	<b>Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции</b> Бег с низкого старта на 20-25 м, переход от стартового бега к бегу по дистанции. Бег на 300-600 м в переменном темпе.	2	
3	<b>Совершенствование прыжка в длину способом «ножницы»</b> Обучение технике прыжка, прыжки с 3-5-ти шагов разбега.	2	
4	<b>Совершенствование в технике метания гранаты</b> Метание гранаты из-за головы, через плечо, стоя лицом в направлении метания, разбег и отведение гранаты, метание гранаты с разбега.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			
<b>Тема 2.1 Футбол (для юношей). Подвижные игры (для девушек)</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
1	<b>Изучение техники безопасности во время игры в футбол, подвижными играми</b> Инструкция по технике безопасности игры футбол, подвижными играми.	2	
2	<b>Совершенствование ударов по мячу ногами. Подвижная игра – «Невод»</b> Удары внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, с разбега по неподвижному мячу. Изучение и выполнение правил подвижной игры.	2	
3	<b>Совершенствование остановки мяча. Подвижная игра – «Снайпер»</b> Остановка катящегося, летящего мяча внутренней стороной стопы, подошвой, бедром, грудью. Изучение и выполнение правил подвижной игры.	2	
4	<b>Совершенствование отбора мяча и обводки соперника. Подвижная игра – «Лапта»</b> Отбор мяча ударом, остановкой, применением финта, толчком плечом,	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения
	подкатом. Ведение мяча в левую сторону с уходом в правую. Изучение и выполнение правил подвижной игры.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 2.2 Баскетбол</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
1	<b>Изучение техники безопасности во время игры в баскетбол</b> Инструкция по технике безопасности. Правила игры. Меры предупреждения травм. Судейство игр.	2	
2	<b>Совершенствование ловли и ведения мяча</b> Ловля мяча в прыжке отскочившего от щита. Ведение мяча в движении без зрительного контроля с изменением скорости при движении.	2	
3	<b>Совершенствование передачи мяча</b> Передача мяча на короткие, длинные, средние дистанции, на месте и в движении. Траектория полета мяча (средняя и высокая).	2	
4	<b>Совершенствование бросков мяча в корзину</b> Броски двумя руками, одной рукой от груди, плеча, с различных дистанций, на месте и в движении. Штрафные броски.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Раздел 3. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
1	<b>Изучение техники безопасности на занятиях в тренажерном зале</b> Инструкция по технике безопасности.	2	
2	<b>Обучение упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса</b> Подъем ног на тренажере. Подъем ног на наклонной скамье. Отжимание лежа на наклонной скамье.	2	
3	<b>Обучение упражнения на развитие Выносливости брюшного пресса</b> Отжимание туловища на наклонной скамье. Жим штанги под углом, сидя.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения
	1 <b>Изучение техники безопасности во время игры в волейбол</b> Инструкция по технике безопасности. Правила игры. Меры предупреждения травм. Судейство игр.	2	
	2 <b>Совершенствование подачи мяча</b> Подача мяча на точность и силу. Верхняя и нижняя подача мяча. <b>Совершенствование передачи мяча, нападающего удара</b> Передача снизу двумя руками. Передача мяча скосившего от сетки. Передача мяча на заданную высоту. Нападающий удар с различных передач. Нападающий удар по блоку через блок.	2	
	3 <b>Техника и тактика нападения</b> Игра в нападения с первой и второй передач, игроками линии нападения. Система нападения и рациональное их применение.	4	
	4 <b>Развитие ловкости и быстроты</b> Воспитание скоростно-силовых качеств. Общей и скоростной выносливости и быстроты. Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Раздел 5. ГИМНАСТИКА</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	1 <b>Изучение техники безопасности на занятиях гимнастикой</b> Инструкция по технике безопасности. Утренняя гимнастика и правила составления комплексных упражнений.	2	
	2 <b>Выполнение упражнений на низкой перекладине</b> Из вися стоя толчком двумя ногами подъем переворотом. Оборот назад в упоре, соскоки: из упора махом назад с поворотом на 90 градусов. <b>Выполнение упражнений на брусьях</b> Размахивания в упоре, подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок углом вправо, поворотом налево.	2	
	3 <b>Выполнение упражнений по акробатике и прыжка через коня</b> Прыжки через коня в ширину, согнув ноги, прыжки через коня в длину, ноги врозь. Длинный кувырок вперед с шага, стойка на голове и руках, переворот в	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения
	сторону.		
	4 <b>Выполнение упражнений по акробатике</b> Юноши – кувырок назад, сев согнувшись. Девушки – равновесие, полушпагат, поворот махом, стойка на лопатках. Совершенствование упражнения на брусьях. Разучивание комплекса ОРУ в парах с сопротивлением.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Раздел 6.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	1 <b>Изучение техники безопасности на занятиях в тренажерном зале</b> Инструкция по технике безопасности. Изучение правил подвижных игр. <b>Выполнение упражнений на развитие выносливости и силы</b> Бег в умеренном темпе 10 минут. Подтягивание на перекладине 10,12,14 раз. Подвижная игра «Мяч соседу».	4	
	2 <b>Выполнение упражнений на развитие быстроты и ловкости</b> Челночный бег. Отжимания 3 подхода по 20 раз. Приседание со штангой. Подвижная игра «Круговая Лапта».	2	
	3 <b>Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовой выносливости и скоростно-силовых качеств</b> Бег в умеренном темпе 10 минут. Приседание со штангой. 3 подхода вес штанги 30 кг. Пресс из упора на предплечьях. Подвижная игра «Салки».	2	
	4 <b>Выполнение упражнений на развитие выносливости мышц ног.</b> Сгибание и разгибание ног на тренажере. Подъем на носки - штанга. Спортивная игра по упрощенным правилам (волейбол, футбол, баскетбол).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Раздел 7. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	1 <b>Совершенствование техники бега на средние дистанции</b> Техника бега по прямой с равномерной и переменной скоростью. Ускорение на отрезках 80-60 метров. Повторный бег по виражу. Бег в затруднительных	4	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения
		условиях.		
	2	<b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b> Выполнение бега с низкого старта, с поворота. Повторный бег по виражу. Бег на время 80-60 метров с финишированием. Бег на дистанции 100 метров в полную силу.	2	
	3	<b>Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</b> Обучение технике прыжка. Прыжки в длину с места. Прыжки с полного разбега на максимальный результат. Прыжки со среднего и полного разбегов.	2	
	4	<b>Совершенствование в технике метания гранаты</b> Имитация метания гранаты с разбега. Выполнение метания с 4-8 шагов разбега отведением снаряда. Метание гранаты на технику и результат. <b>Воспитание скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости</b> Бег на 100 метров; повторный бег 4*80 бег с переменной скоростью.	2	
	5	<b>Воспитание двигательных качеств</b> Обучение скоростно-силовой выносливости. Специальные беговые, прыжковые упражнения. <b>Совершенствование техники эстафетного бега</b> Приём и передача эстафетной палочки. Бег по дистанции.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<b>Раздел 8. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1	<b>Изучение техники безопасности во время занятий по легкой атлетике на спортивных площадках</b> Инструкция по технике безопасности. Обучение технике низкого старта.	4	
	2	<b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b> Повторный бег с низкого старта (8-10 по 40 раз) старт на повороте. Бег на 100 - 150 метров с максимальной скоростью.	2	
	3	<b>Совершенствование прыжка в длину способом «ножницы»</b> Совершенствование в технике и тренировка. Увеличение количества прыжков со среднего и полного разбега.	2	
	4	<b>Совершенствование в технике метания гранаты</b>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения
		Тренировка в метании гранаты. Метание гранаты способом отведения назад-вниз и с разбега.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<b>Раздел 9. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>				
<b>Тема 9.1 Футбол (для юношей). Подвижные игры (для девушек)</b>				
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
1		<b>Изучение техники безопасности во время игры в футбол, подвижных игр «Мяч соседу», «Круговая лапта», «Салки»</b> Инструкция по технике безопасности. Изучение правил подвижных игр.	2	
2		<b>Совершенствование техники игры</b> Совершенствование удара по мячу ногой, головой в игровых упражнениях и играх. Подвижная игра «Мяч соседу».	2	
3		<b>Совершенствование тактики игры</b> Переводы игры на противоположный фланг длинными передачами, создание численного превосходства на определенном участке поля. Подвижная игра «Круговая лапта».	2	
4		<b>Воспитание двигательных качеств</b> Бег на скорость по сигналу, упражнения со скакалкой, эстафеты. Подвижная игра «Салки».	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<b>Тема 9.2 Баскетбол</b>				
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
1		<b>Изучение техники безопасности во время игры в баскетбол</b> Инструкция по технике безопасности. Правила игры. Меры предупреждения травм. Судейство игр.	2	
2		<b>Совершенствование ловли и ведения мяча</b> Ловля мяча в прыжке двумя руками над головой. Ловля различными способами на быстроту и точность – на месте, в движении. Ведение мяча правой, левой руками, при атаке корзины с преодолением сопротивления защитников.	2	
3		<b>Совершенствование передачи мяча, бросков мяча в корзину</b>	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения
		Произвольная передача различными способами в движении со сменой мест, после ведения мяча. Броски произвольным способом, после ведения, с различной дистанции, в прыжке, в движении. Штрафные броски.		
	4	<b>Техника и тактика игры в защите и в нападении</b> Игра в защите в зоне штрафной площадки, при борьбе за отскочивший мяч от щита. Быстрый прорыв – основной вид атаки, переход от защиты к нападению.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<b>Раздел 10. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>				
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1	<b>Изучение техники безопасности на занятиях в тренажерном зале</b> Инструкция по технике безопасности.	4	
	2	<b>Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук и ног</b> Попеременный подъем гантелей. Тяга штанги к груди, приседание со штангой.	2	
	3	<b>Выполнение упражнений на развитие силы мышц спины и грудной клетки</b> Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Упражнение на тренажере гиперэкстензия.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<b>Раздел 11. ВОЛЕЙБОЛ</b>				
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1	<b>Изучение техники безопасности во время игры в волейбол</b> Инструкция по технике безопасности. Правила игры. Меры предупреждения травм. Судейство игр.	2	
	2	<b>Совершенствование подачи мяча и передачи мяча</b> Нацеленные подачи в определенные зоны площадки противника. Передача мяча в падении. Передача со всех зон площадки.	4	
	3	<b>Совершенствование нападающего удара и блокирования</b> Нападающий удар при замахе одной рукой, а выполнения удара другой.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения
		Постановка блока в разных зонах.		
	4	<b>Тактические действия в нападении и защите</b> Нацеленная подача на слабого игрока, между игроками. Система игры в защите и страховка при игре в защите.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<b>Раздел 12. ГИМНАСТИКА</b>				
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1	<b>Изучение техники безопасности на занятиях гимнастикой</b> Инструкция по технике безопасности. Основные правила соревнований по спортивной гимнастике.	4	
	2	<b>Совершенствование упражнений на перекладине</b> Размахивание в висе разным хватом. Подъем переворотом.	2	
	3	<b>Совершенствование упражнений на брусьях</b> Из размахивания в упоре на руках подъем разгибом. Стойка на плечах. Соскоки махом вперед и назад.	2	
	4	<b>Совершенствование упражнений по акробатике и прыжкам через коня</b> Прыжок через коня в длину, ноги врозь. Повторение учебного материала I,II курсов.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<b>Раздел 13. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1	<b>Выполнение упражнений на развитие силы плечевого пояса</b> Бег в умеренном темпе 15 минут. Подтягивание на перекладине, 3 подхода по 12 раз. Развитие силовой выносливости. Игра «Стой».	4	
	2	<b>Выполнение упражнений на развитие силы брюшного пресса</b> Кросс 1000 м. Отжимание, 3 подхода по 10 раз. Игра «Чижи». Подъем туловища на наклонной скамье.	2	
	3	<b>Развитие прыжковой выносливости и скоростно-силовых качеств</b> Бег в заданном темпе 5 минут. Игра «Салки». Приседание со штангой. Прыжки на скакалке.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения
	4	<b>Общая физическая подготовка на тренажерных снарядах</b> Игра «Борьба за мяч». Выполнение упражнений на тренажерах.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<b>Раздел 14. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1	<b>Изучение техники безопасности во время занятий по легкой атлетике на спортивных площадках</b> Инструкция по технике безопасности. Обучение технике низкого старта.	2	
	2	<b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b> Повторное пробегание отрезков с хода 30-40 метров. Бег на повороте.	2	
	3	<b>Совершенствование прыжка в длину</b> Совершенствование в технике и тренировках. Увеличение количества прыжков.	2	
	4	<b>Воспитание двигательных качеств</b> Повторный бег на отрезках 4 по 100 метров, интенсивный бег на 1000 метров, специально-беговые упражнения.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<b>Раздел 15. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1	<b>Изучение техники безопасности во время занятий по легкой атлетике на спортивных площадках</b> Инструкция по технике безопасности. Обучение технике низкого старта. Методы тренировки по видам легкой атлетики.	2	
	2	<b>Совершенствование бега на средние и короткие дистанции</b> Совершенствование техники и тренировка, увеличение числа пробегаемых отрезков на зачетных дистанциях.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<b>Раздел 16. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>				
<b>Тема 16.1 Футбол (для юношей). Подвижные игры (для девушек)</b>				
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения
	1	<b>Изучение техники безопасности во время игры в футбол, подвижными играми</b> Инструкция по технике безопасности. Изучение правил подвижных игр.	2	
	2	<b>Совершенствование навыков ведения мяча с изменением направления. Игра «Третий лишний»</b> Короткий и продолжительный дриблинг. Выполнение правил подвижной игры.	2	
	3	<b>Совершенствование навыков остановки мяча. Игра «Пустое место»</b> Совершенствование навыков ведения мяча и остановки мяча нижней частью стопы. Выполнение правил подвижной игры.	2	
	4	<b>Совершенствование навыков удара по мячу. Игра «Круговая лапта»</b> Совершенствование удара по мячу с места и после ведения. Выполнение правил подвижной игры.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<b>Тема 16.2 Волейбол</b>				
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1	<b>Изучение техники безопасности во время игры в волейбол</b> Инструкция по технике безопасности. Правила игры. Меры предупреждения травм. Судейство игр.	2	
	2	<b>Подача мяча</b> Совершенствование изученных приемов.	2	
	3	<b>Передача мяча</b> Выполнение передачи мяча различными способами.	2	
	4	<b>Выполнение нападающего удара</b> Совершенствование удара с поворотами туловища в лево, а кисти – в право и наоборот.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>				
<b>Раздел 17. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>				
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1	<b>Изучение техники безопасности на занятиях в тренажерном зале</b>	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения
		Инструкция по технике безопасности. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и спины.		
	2	<b>Упражнения на развитие силы мышц ног, рук</b> Приседание со штангой. Жим штанги на наклонной скамье, сгибание ног.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<b>зачет</b>			<b>4</b>	
<b>дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Всего:</b>			<b>186</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наименование специально оборудованного учебного кабинета	Оснащенность специально оборудованного учебного кабинета
Спортивный зал	Спортивная гимнастическая стенка-лестница, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, канат, гимнастические скамейки, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, скакалки, гири, гантели, набор для игры в дартс, шахматы, шашки; Комплекс для лазерных стрельб по мишеням "РУБИН" ИЛТ-001 "Патриот";
Малый спортивный зал №2	Татами (борцовские ковры), зеркала, боксерская груша, скамейка; напольное покрытие (татами "Ласточкин хвост") (ЛХ2 Россия 4,0 см, EVA, красно-синий, размером 1x1 м); спортивный тренировочный инвентарь - короткий шест (Дзё, белый, японский дуб, 127 см, 2,4 см) для занятий кендо и айкидо; тренировочный инвентарь (танто, 29 см, белый Selection, дуб) для занятий айкидо и карате; спортивный тренировочный инвентарь (макивара прямоугольная тяжёлая (Л32ТП, 35x50x8 см, 2,9 кг, синтетическая ткань с ПВХ покрытием (тент)); спортивный инвентарь "Лапа-ракетка" (Л4И1, 20x44 см., 360 гр., иск.кожа); тренировочный инвентарь - мешок боксёрский жесткий с кольцом для занятий карате (М4И1, 30x120, 55 кг); спортивный тренажер для карате Grozz GrozzMan
Малый спортивный зал №1	Татами (борцовские ковры), зеркала, скамейки; спортивный тренировочный инвентарь - стандартный боккен из японского дуба для занятий кендо и айкидо; тренировочный инвентарь основной фехтовальный для занятий кендо (Синай); напольное покрытие (татами "Ласточкин хвост") (ЛХ2 Россия 4,0 см, EVA, красно-синий, размером 1x1 м); спортивный тренировочный инвентарь - короткий шест (Дзё, белый, японский дуб, 127 см, 2,4 см) для занятий кендо и айкидо; тренировочный инвентарь (Шото, вакидзаси) для занятий по кендо и айкидо (белый Selection, с цубой, дуб); спортивный тренировочный инвентарь (макивара прямо-



	угольная тяжёлая (Л32ТП, 35x50x8 см, 2,9 кг, синтетическая ткань с ПВХ покрытием (тент)); спортивный инвентарь "Лапа-ракетка" (Л4И1, 20x44 см., 360 гр., иск.кожа); спортивный тренажер для карате Grozz GrozzMan; комплект для отработки ударов; мешок боксёрский комбинированный с кольцом.
--	--

### 3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

#### Основная литература

1. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва: КноРус, 2017. - 256 с. - СПО. - (Электронная библиотечная система ВООК.ру)
2. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2015. - 214 с. - СПО. - (Электронная библиотечная система ВООК.ру)

#### Интернет-ресурсы:

1. [www/sport.ru](http://www/sport.ru)
2. [www/fizkultura.ru](http://www/fizkultura.ru)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- составляет комплексы общеразвивающих упражнений; - выполняет комплексы общеразвивающих упражнений; - объясняет правильность выполнения комплексов общеразвивающих упражнений; - выполняет контрольные нормативы.	выполнение упражнений, сдача контрольных нормативов, практические занятия, зачет
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;	- выполняет комплекс упражнений разминки, утренней гимнастики, физкультурной минутки, комплекс упражнений для развития выносливости;	
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;	- демонстрирует ударную технику, технику боевой стойки и передвижения в ней, удары руками и защиты от них, удары ногами и защиты от них,	

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
	координацию элементов передвижения, ударов и защитных действий; - демонстрирует борцовскую технику, болевые точки на теле человека, основные болевые приемы с переходом на задержание и сопровождение, освобождение от обхватов и захватов, броски, удержания, болевые и удушающие приемы;	
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей.	- демонстрирует технику защиты от вооруженного и невооруженного противника, способы наружного осмотра, связывание, надевание наручников, защиту от ударов холодным оружием или другими предметами, защиту от угрозы огнестрельным оружием и обезоруживание;	
<b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- объясняет роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека;	защита рефератов, тестирование, устный опрос в ходе практических занятий, зачет
- основы здорового образа жизни	- объясняет основы здорового образа жизни	
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;	- называет способы самоконтроля за состоянием здоровья;	
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	- объясняет тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	