

**Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«ВЕРХНЕВОЛЖСКИЙ МЕЖОТРАСЛЕВОЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор Верхневолжского
межотраслевого техникума



А.И. Садыкова

г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.19 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Программист

квалификация

Составитель:

Фамилия, имя, отчество	Должность
Бондарь И.В.	преподаватель

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе требований:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (далее – ФГОС СОО),

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. №1547 (далее – ФГОС СПО),

Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371, с учетом получаемой специальности.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ	
ДИСЦИПЛИНЫ	

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социальноэкономический цикл, направленных на формирование общеучебных компетенций, включающими способность:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

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

Цель изучаемой дисциплины:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задача изучаемой дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками.

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен уметь*:

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

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен знать*:

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

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

- средства профилактики перенапряжения.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной программы - **168** часов, в том числе: Занятия во взаимодействии с преподавателем - 168 часов.

Форма итоговой аттестации: дифференцированный зачет

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей программы учебной дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	168
Занятия во взаимодействии с преподавателем	168
в том числе:	
теоретические занятия	4
лабораторные занятия (<i>не предусмотрены</i>)	-
практические занятия	162
контрольные работы (<i>не предусмотрены</i>)	-
курсовая работа (проект) (<i>не предусмотрено</i>)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего) (<i>не предусмотрено</i>)	-
в том числе:	-
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (<i>не предусмотрено</i>)	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОГСЭ.05. Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	2 курс 3 семестр			
Раздел 1. Основы физической культуры				ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала		4	
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
	2	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия (не предусмотрены)		-	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)		-	
Раздел 2. Легкая атлетика				ОК 3
Тема 2.1. Подготовка студента к выполнению спринтерского бега и прыжкам в длину	Содержание учебного материала			
	1	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Бег на длинные дистанции. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание Снарядов.	-	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
Практические занятия		4		

	1	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	2	Техника выполнения прыжка в длину с разбега	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>		-	
Тема 2.2. Метание гранат. Бег на длинные дистанции	<i>Содержание учебного материала</i>			ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1	Техника бега по дистанции	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Практические занятия		16	
	3	Техника разминки метателя. Техника выполнения метания гранаты с места и с разбега.	2	
	4	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	5	Разучивание комплексов специальных упражнений	2	
	6	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	7	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	8	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	9	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	10	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	

	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>		-	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала			ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7
	1	Техника бега на средние дистанции. Прыжки в длину. Метание снарядов.	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Практические занятия		10	
	11	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши	2	
	12	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемы е элементы компетенций
		«согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		ОК 8
	13	Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега	2	
	14	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	
	15		Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Итого за семестр		34	
	2 курс 4 семестр			
Раздел 3. Спортивные и подвижные игры				ОК 3
	Содержание учебного материала			ОК 4

Тема 3.1. Подвижные игры.	Баскетбол, техника игры. Волейбол, техника игры.		-	ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Практические занятия		4	
	16	Техника безопасности при подвижных играх. Игра в снайпер: правила игры.	2	
	17	Правила игры в пионербол.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>		-	
Тема 3.2. Баскетбол. Техника игры.	Содержание учебного материала			ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7
	1	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение -2 шага - бросок. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	ОК 8
	Практические занятия		10	
	18	Техника безопасности. Правила игры. Техника приема и передачи мяча, ведение мяча.	2	
	19	Броски мяча со средней дистанции. Двухсторонняя игра в баскетбол.	2	
	20	Техника отбора мяча у соперника. Игра на одно кольцо.	2	
	21	Техника выполнения штрафного броска.	2	
	22	Двухсторонняя игра в баскетбол.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	

	Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрены</i>)	-	
Тема 3.3. Вolleyбол. Техника игры.	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Техника нижней подачи и приёма после нее. Техника прямого нападающего удара. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	-	
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)	-	
	Практические занятия	12	
	23 Правила игры. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Обучение стойки игрока.	2	
	24 Техника подачи мяча сверху и снизу.	2	
	25 Игра в парах.	2	
	26 Двухсторонняя игра волейбол	2	
	27 Игра в парах.	2	
	28 Двухсторонняя игра волейбол	2	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрены</i>)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрены</i>)	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика			
Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1 Техника коррекции фигуры		
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)	-	
	Практические занятия	6	

	29	Техника безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.	2	
	30	Техника выполнения жима лежа.	2	
	31	Занятия на тренажере комплексного характера	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)		-	
	Дифференцированный зачет		2	
	Итого за семестр		34	
	3 курс 5 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика				ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места			
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)			
	Практические занятия		14	
	1	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений	2	
	2	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	3	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	4	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	5	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	

	6	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	7	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)		-	
Тема 1.2. Метание гранат. Стайерский бег	Содержание учебного материала			ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Бег на длинные дистанции. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание Снарядов. Метание снарядов.	-	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия		4	
	8	Техника выполнения метания гранаты с места и короткого разбега.	2	
	9	Бег на длинные дистанции (2000, 3000 метров.). Бег по пересеченной местности (3000, 5000 метров.)	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)		-	
Раздел 2. Гимнастика				
Тема 2.1. Комплексы общеразвивающей, производственной и лечебной гимнастики	Содержание учебного материала			ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1	Комплексы общеразвивающих упражнений производственной гимнастики. Комплекс упражнений для лечебной гимнастики.	-	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия			
	10	Комплексы общеразвивающих упражнений производственной гимнастики. Комплекс упражнений для лечебной гимнастики.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемы е элементы компетенций
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)		-	
Тема 2.2. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1	Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой. Отработка упражнений на параллельных брусьях. Отработка прыжков через козла, коня. Отработка гимнастических упражнений на перекладине.	-	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия		4	
	11	Техника прыжков через коня. Отработка упражнений на параллельных брусьях.	2	
	12	Техника выполнения гимнастических упражнений на перекладине	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)		-	
		Дифференцированный зачет		
	Итого за семестр		26	
	3 курс 6 семестр			
Раздел 3. Спортивные игры				
Тема 3.1. Баскетбол. Техника игры.	Содержание учебного материала			
	1	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение -2 шага - бросок. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	-	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8

Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-
Практические занятия	10

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	13	Техника безопасности. Правила игры. Техника приема и передачи мяча, ведение мяча.	2	
	14	Броски со средней и дальней дистанции, штрафной бросок.	2	
	15	Игра на одно кольцо.	2	
	16	Технико-тактические действия в нападении и защите.	2	
	17	Двухсторонняя игра в баскетбол	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>		-	
Тема 3.2. Волейбол. Техника игры	<i>Содержание учебного материала</i>			ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Техника нижней подачи и приёма после нее. Техника прямого нападающего удара. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Практические занятия		10	
	18	Правила игры. Техника приема и передачи мяча. Игра в двойках.	2	
	19	Техника всех видов подач, отработка приема мяча снизу и сверху.	2	
	20	Техника нападающего удара с различных зон. Тактические действия игры в волейбол.	2	
	21	Двухсторонняя игра в волейбол.	2	

	22		2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>		-	
Тема 3.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 3
	1	Техника безопасности при занятии настольным теннисом. Правила игры.	-	ОК 4

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
		Техника выполнения подач. Техника выполнения приема и нападающего удара. Игра в настольный теннис.		ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Практические занятия		10	
	23	Техника безопасности при занятии настольным теннисом. Правила игры.	2	
	24	Техника выполнения подач.	2	
	25	Техника выполнения приема и нападающего удара.	2	
	26	Игра в настольный теннис.	2	
	27	Игра в настольный теннис.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Дифференцированный зачет		2	
	Итого за семестр		32	
	4 курс 7 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика				ОК 3
Тема 1.1.	Содержание учебного материала			ОК 4

Бег на короткие, средние дистанции. Кроссовая подготовка	1	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Бег на длинные дистанции.	-	ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Практические занятия		10	
	1	Техника безопасности. Бег на 100, 200, 400 метров. Бег на средние дистанции.	2	
	2	Бег по пересеченной местности (3000, 5000 метров.).	2	
	3	Бег на длинные дистанции (2000, 3000 метров.).	2	
	4	Метание гранаты с места и короткого разбега.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	5	Техника эстафетного бега (4х100, 4х400).	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>		-	
Раздел 2 Гимнастика				ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 2.1. Комплексы общеразвивающей, производственной и лечебной гимнастики	Содержание учебного материала			
	1	Комплексы общеразвивающих упражнений производственной гимнастики в зависимости от профессии. Комплекс упражнений для лечебной гимнастики.	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Практические занятия		6	
	6	Комплексы общеразвивающих упражнений производственной гимнастики в зависимости от профессии.	2	
	7	Комплекс упражнений для профилактической гимнастики.	2	
	8	Комплекс упражнений для лечебной гимнастики.	2	

Тема 2.2. Атлетическая гимнастика	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Занятия на тренажерах. Техника выполнения приседа со штангой. Техника выполнения становой тяги.	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Практические занятия		6	
	9	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Занятия на тренажерах.	2	
	10	Техника выполнения приседа со штангой	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемы е элементы компетенций
	11	Техника выполнения становой тяги.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Дифференцированный зачет		2	
	Итого за семестр		24	
	4 курс 8 семестр			
Раздел 3. Спортивные игры				
Тема 3.1.	Содержание учебного материала			

Баскетбол. Техника игры.	1	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение -2 шага - бросок. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	-	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Практические занятия		6	
	12	Техника безопасности. Правила игры. Техника приема и передачи мяча, ведение мяча.	2	
	13	Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение -2 шага - бросок. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	2	
	14	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>		-	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
-----------------------------	--	---------------	----------------------------------

Волейбол. Техника игры	1	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Техника нижней подачи и приёма после нее. Техника прямого нападающего удара. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	-	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Практические занятия		6	
	15	1. Правила игры. Техника приема и передачи мяча. Игра в двойках. 2. Техника всех видов подач, отработка приема мяча снизу и сверху.	2	
	16	Игра в двойках. 2. Техника всех видов подач, отработка приема мяча снизу и сверху.	2	
	17	Техника нападающего удара с различных зон. Тактические действия игры в волейбол. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>		-	
Тема 3.3. Футбол. Техника игры.	Содержание учебного материала			ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1	Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры. Техника выполнения передачи короткого и длинного паса, дальнего удара по воротам. Техника выполнения пенальти. Закрепление техник игры в футбол	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Практические занятия		4	
	18	Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры.. Техника выполнения передачи короткого и длинного паса, дальнего удара по воротам.	2	
	19	Техника выполнения пенальти. Закрепление техник игры в футбол	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>		-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
		Дифференцированный зачет	2	
		Итого за семестр	18	
		2 курс	68	
		3 курс	58	
		4 курс	42	
		ИТОГО	168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс: Спортивный зал канат-1шт, сетка бадминтонная -1шт, эспандер кистевой - 1шт, скакалка -5шт, эспандер грудной -1шт, диск здоровье -2шт, гантели 1 кг - 1шт, гантель 3 кг - 1шт, гантель 5 кг -1шт, коврик гимнастический. -3шт, мяч баскетбольный -1шт, щит и кольцо баскет-1шт, мяч футбольный -1шт, столы для настольного тенниса - 2шт, ракетки для настольного тенниса-7шт, шары для наст. тенниса, набор для бадминтона -2шт, набор для Дартса -1шт

Спортивный комплекс:

Шахматный класс Столы -11шт,
стулья - 24шт, шахматы дерев. - 11 комплектов, часы

3.2. Информационное обеспечение обучения Основные

источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 493 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

Дополнительные источники:

2. Физическая культура учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 599 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13554-1. - URL : <https://urait.ru/bcode/475342>

3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - URL : <https://urait.ru/bcode/469681>

4. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 399 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08973-8. - URL : <https://urait.ru/bcode/474473>

5. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 253 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-53411150-7. - URL : <https://urait.ru/bcode/476107>

6. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 191 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-06071-3. - URL : <https://urait.ru/bcode/473073>

7. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 125 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10154-6. - URL : <https://urait.ru/bcode/453245>

8. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 113 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10349-6. - URL: <https://wait.ru/bcode/475602>

9. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 246 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08021-6. - URL : <https://urait.ru/bcode/472705>

10. Теория и Методика обучения предмету «Физическая культура»: водные виды спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 304 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 9785-534-11455-3. - URL : <https://urait.ru/bcode/475932>

Интернет - ресурсы:

11. Платформа «Библиокомлектатор»
<http://www.bibliocomplectator.ru/>
12. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» <http://konsultant.ru/>
13. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: портал
[Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://window.edy.ru/>
14. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
15. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>

16. Журнал "Теория и практика физической культуры"

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

17. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

18. Спортивные ресурсы в сети Интернет

<http://www.nlr.ru/res/inv/ic sport/index.php>

19. Российский журнал «Физическая культура».

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm>

20. Журнал «Теория и практика физической культуры».

<http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm>

21. Правила различных спортивных игр. <http://sporttenles.boom.ru> 22.

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.

[h // i f / /fk /](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, сдачи обучающимися нормативов.

Обучение по дисциплине ОГСЭ.05. Физическая культура завершается итоговой аттестацией в форме дифференцированного зачета.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
умения: - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания	Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента) - Оценка выполнения практического задания (работы) Зачет по нормативам, Дифференцированный зачет по нормативам

содержат грубые ошибки

4.1. ОЦЕНКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м, (мин., м/с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км, (мин., м/с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50м, с	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на одной ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест - челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,00	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	-
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м, (мин., м/с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км, (мин., м/с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50м, с	1,00	1,20	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на одной ноге)	8	6	4
Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	20	10	5
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	8	9	7
Координационный тест - челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

