

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Махачкалинский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ

Заместителя директора
по учебно-методической
работе

М.М. Лаварсланова
Два документа
(подпись)

«28» июня 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 09.02.07 Информационные системы и
программирование

Махачкала - 2024

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура / адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

1.3. Цель и задачи дисциплины:

В результате освоения учебной 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 учебной 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. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура / адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

1.3. Цель и задачи дисциплины:

В результате освоения учебной 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 учебной 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.

Учебная дисциплина «Физическая культура / адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Учебная дисциплина формирует базовые и личностные компетенции

Код ОК,ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК08 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР4 ЛР5 ЛР6 ЛР8 ЛР9 ЛР12 ЛР13 ЛР16 ЛР18	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности. Роль физической культуры общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, применять рациональные приёмы двигательных функций профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета

Максимальная учебная нагрузка-182 часа, в том числе:

Обязательная аудиторная учебная нагрузка-182

Самостоятельная работа не предусмотрена

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	182
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	182
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	182
лабораторные работы	
контрольные работы	
самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала:	2	ОК 04
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		ОК 08
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР4 ЛР6 ЛР8 ЛР9
	В том числе, практических занятий	2	ЛР12 ЛР13
	Самостоятельная работа обучающихся		ЛР16 ЛР18
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		40	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала:	16	ОК 04
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		ОК 08
	2. Техника прыжка в длину с места		ЛР1
	В том числе, практических занятий	16	ЛР2 ЛР3
	Техника безопасности на занятиях. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на		ЛР4 ЛР6 ЛР8 ЛР9 ЛР12 ЛР13 ЛР16 ЛР18

	дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала:	12	ОК 04 ОК 08
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий	12	ЛР1
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив		ЛР2 ЛР3 ЛР4 ЛР6 ЛР8 ЛР9 ЛР12 ЛР13 ЛР16 ЛР18
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала:	12	ОК 04
	1. Техника бега на средние дистанции.		ОК 08
	В том числе, практических занятий	12	ЛР1
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров — девушки, 1000 метров — юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3- х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		ЛР2 ЛР3 ЛР4 ЛР6 ЛР8 ЛР9 ЛР12 ЛР13 ЛР16 ЛР18
	Самостоятельная работа обучающихся		
РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ		46	

Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала:	18	ОК 04
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		ОК 08
	В том числе, практических занятий	18	ЛР1
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		ЛР2 ЛР3 ЛР4 ЛР6 ЛР8
	Самостоятельная работа обучающихся		ЛР9 ЛР12 ЛР13 ЛР16 ЛР18
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение — 2 шага — бросок	Содержание учебного материала:	8	ОК 04
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение — 2 шага— бросок».		ОК 08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	ЛР1
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага - бросок»		ЛР2 ЛР3 ЛР4 ЛР6 ЛР8
	Самостоятельная работа обучающихся		ЛР9 ЛР12 ЛР13 ЛР16 ЛР18
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала:	10	ОК 04
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		ОК 08
	В том числе, практических занятий	10	ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР4 ЛР6 ЛР8
	Самостоятельная работа обучающихся		ЛР9 ЛР12 ЛР13 ЛР16 ЛР18

Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала:		ОК 04
	1. Техника владения баскетбольным мячом	10	ОК 08
	В том числе, практических занятий	10	ЛР1
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение — 2 шага — бросок», бросок мяча с места под кольцо		ЛР2
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной		ЛР3
	Самостоятельная работа обучающихся		ЛР4
			ЛР6
			ЛР8
			ЛР9
			ЛР12
			ЛР13
			ЛР16
			ЛР18
РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ		40	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала:		ОК 04
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передачи двумя руками	10	ОК 08
	В том числе, практических занятий	10	ЛР1
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:		ЛР2
	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		ЛР3
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие и оков		ЛР4
	Самостоятельная работа обучающихся		ЛР6
			ЛР8
			ЛР9
			ЛР12
			ЛР13
			ЛР16
			ЛР18
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала:	10	ОК 04
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		ОК 08
	В том числе, практических занятий	10	ЛР1
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		ЛР2
	Самостоятельная работа обучающихся		ЛР3
			ЛР4
			ЛР6
			ЛР8
			ЛР9

			ЛР12 ЛР13 ЛР16 ЛР18
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала:	10	ОК 04
	1. Техника прямого нападающего удара		ОК 08
	В том числе, практических занятий	10	ЛР1
	Отработка техники прямого нападающего удара		ЛР2 ЛР3
	Самостоятельная работа обучающихся		ЛР4 ЛР6 ЛР8 ЛР9 ЛР12 ЛР13 ЛР16 ЛР18
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала:	10	ОК 04
	1. Техника прямого нападающего удара		ОК 08
	В том числе, практических занятий	10	ЛР1
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		ЛР2 ЛР3 ЛР4 ЛР6 ЛР8 ЛР9 ЛР12 ЛР13 ЛР16 ЛР18
	Самостоятельная работа обучающихся		
РАЗДЕЛ 5. ЛЕГКОАТЛЕТическая ГИМНАСТИКА		30	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала:	30	ОК 04
	1. Техника коррекции игры		ОК 08
	В том числе, практических занятий	30	ЛР1
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		ЛР2 ЛР3 ЛР4
	Самостоятельная работа обучающихся		ЛР6 ЛР8

			ЛР9 ЛР12 ЛР13 ЛР16 ЛР18
РАЗДЕЛ 6. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА		24	
Тема 6.1.	Содержание учебного материала:	24	ОК 04 ОК 08 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР4 ЛР6 ЛР8 ЛР9 ЛР12 ЛР13 ЛР16 ЛР18
	Равномерный бег 10 мин. Равномерный бег 10 мин Чередование бега с ходьбой. 6-Минутный бег. Тренируем сердце. Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря Кросс до 15 мин. Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег 12 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Бег 12 мин		
	В том числе, практических занятий	24	
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону Бег по пересечённой местности до 3 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине дифференцированный зачет			
Всего:		182	

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		182	
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала:	2	ОК 04
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		ОК 08 ЛР1
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		ЛР2 ЛР3 ЛР4 ЛР6 ЛР8
	В том числе, практических занятий		ЛР9
	Самостоятельная работа обучающихся		ЛР12 ЛР13 ЛР16 ЛР18
Раздел 2. Основы теоретических знаний	Занятие по адаптивной физкультуре состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Вводная часть строится в зависимости от содержания каждого конкретного занятия и направления на подготовку к дальнейшей работе над определенными движениями. <u>Определение статической работоспособности мышц спины ребенка</u> находится в положении лежа на спине на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить. <u>Определение статической работоспособности мышц живота ребенка</u>	20	ОК 04 ОК 08 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР4 ЛР6 ЛР8 ЛР9 ЛР12 ЛР13 ЛР16 ЛР18

	находится в положении лежа на спине на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений. <u>Определение динамической работоспособности мышц спины</u> ребенок находится в положении лежа на животе на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.		
Раздел 3. Профилактика Заболеваний и Травм рук	При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом Упражнения на согласованность работы рук и ног. Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса	44	ОК 04 ОК 08 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР4 ЛР6 ЛР8 ЛР9 ЛР12 ЛР13 ЛР16 ЛР18
Раздел 4. Дыхательные упражнения	1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков. 2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать	20	ОК 04 ОК 08 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР4 ЛР6 ЛР8 ЛР9 ЛР12

	глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза. 3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу. 4. Исходное положение (далее лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется, лежа на животе. И. п. — сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.		ЛР13 ЛР16 ЛР18
Раздел 5 Упражнения на координацию	Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при	20	ОК 04 ОК 08 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР4 ЛР6 ЛР8 ЛР9 ЛР12 ЛР13 ЛР16 ЛР18

	опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности. Исходное положение (далее - и. п.) - стоя: принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены. И. п. - стоя. Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку. И. п. - стоя. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вернуться в и. п. И. п. - стоя. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку. И. п. - стоя. Приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и. п. Повторить упражнение 5, но без гимнастической И. п. - стоя. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять и. п. И. п. - сидя: сесть на гимнастическую скамейку у стены, принять правильную осанку, прижав затылок, лопатки и ягодицы к стене. И. п. - сидя. Расслабить мышцы шеи, уронить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и. п. сидя. И. п. - лежа: лечь на коврик на спину, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. И. п. - лежа. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и. п. И. п. - лежа. Прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа. И. п. - стоя. Ходьба по залу с остановками, сохранением правильной осанки у стенки.		
Раздел 6 Упражнения на мышцы брюшного пресса	1. Скручивание. Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за	20	ОК 04 ОК 08 ЛР1 ЛР2

	шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения. 2. Диагональное скручивание. В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода. 3. Обратное скручивание. Исходное положение — руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода. 4. Двойное скручивание. Ил. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода. «Поднимаем ногу». Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли п ямой гол.		ЛР3 ЛР4 ЛР6 ЛР8 ЛР9 ЛР12 ЛР13 ЛР16 ЛР18
Раздел 7 Упражнения на гибкость	Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.	32	ОК 04 ОК 08 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР4 ЛР6 ЛР8 ЛР9 ЛР12 ЛР13 ЛР16 ЛР18
Раздел 8. Элементы	Выполнение элементарных движений: -подачи и передачи мяча в волейболе;	22	ОК 04 ОК 08

спортивных игр	-отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе -метание мяча на дальность и меткость и др.		ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР4 ЛР6 ЛР8 ЛР9 ЛР12 ЛР13 ЛР16 ЛР18
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		182	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения (в соответствии с ФГОС и ООП СПО):

Спортивный комплекс

Оснащение спортивного комплекса:

- Спортивный зал, оснащённый для баскетбола, мини-футбола, волейбола, бадминтона
- Футбольное поле
- Тир

Специализированная мебель:

Стол (учительский) — 1 шт.

Стул (учительский) — 1 шт.

Шведская стенка с опциями – 1шт.

Теннисный стол – 2шт.

Брусья регулируемые складные -1шт.

Козел гимнастический-1шт.

Маты -8*8-2шт.

Турник четыреххватный-3 шт.

Мяч волейбольный -4шт.

Мяч баскетбольный -2шт.

Мяч футбольный -2шт.

Мяч футзальный-1шт.

Ракетки для настольного тенниса-6шт.

Канат для перетягивания -1шт.

Канат вертикальный-1шт.

Скакалки-20шт.

Сетка волейбольная -2шт.

Стойки волейбольные-2шт.

Кольца баскетбольные -5шт.

Гантели от 1кг. до 5кг. -20 пар.

Обручи -10шт.

Мяч гимнастический -2шт.

Скамейки гимнастические-5шт.

Шахматы-5шт.

Шашки-5шт.

Упоры -4шт.
Перекладины-5шт.
Ракетки для бадминтона-3п.
Секундомер-3шт.
Весы-1шт.
Технические средства обучения:
Ноутбук преподавателя — 1 шт.
Колонки для воспроизведения аудио — 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы в соответствии ФПУ, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: Учебник для СПО, -М: Юрайт, 2020

Интернет-ресурсы:
ЭБСbiblio-online.ru

Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — URL: <https://urait.ru/bcode/495254>

Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/495699>

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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3.2.2. Дополнительные источники

2. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с

3. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. - Москва: Спорт, 2018.

4. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</i> Знать: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. <i>Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины</i> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные	<i>Характеристики демонстрируемых знаний</i> «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	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов

приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	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 содержат грубые ошибки. Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов	
---	--	--