

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования

**«Финансовый университет при Правительстве
Российской Федерации»
(Финансовый университет)**

Алтайский филиал Финансового университета

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебно-методической работе

 Е.В. Сильченко
«23» апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.05 Физическая культура»

по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Барнаул 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Разработчики:

Темербаев Сергей Айбасович, преподаватель Алтайского филиала Финуниверситета

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии

Протокол от «23» апреля 2024 г. № 2

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	17
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	19

1.Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» является обязательной учебной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих компетенций	Умения	Знания
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.	- 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).	- 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.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах
Объём образовательной программы учебной дисциплины	182
Объём работы студентов во взаимодействии с преподавателем	182
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	180
лабораторные занятия	
контрольные работы	
Курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	
консультации	
самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме зачёта, дифференцированного зачёта	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объём в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. «Основы физической культуры».		2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 1.1. «Физическая культура в профессионально й подготовке и социокультурное развитие личности».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Прикладная физическая подготовка и общефизическая подготовка».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Раздел 2. «Лёгкая атлетика».		58	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.1. «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места».		20	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.1.1. «Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта» .	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.1.2. «Техника прыжка в длину с места».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.1.3. «Техника безопасности на занятии лёгкой атлетикой».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника безопасности на занятии лёгкой атлетикой. Техника беговых упражнений».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.1.4. «Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 30м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 60 м, контрольный норматив».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

Тема 2.1.5. «Совершенствование техники бега на дистанции 100 м, контрольный норматив».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на дистанции 100 м, контрольный норматив».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.1.6. «Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.1.7. «Совершенствование техники бега на дистанции 500 м, контрольный норматив».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на дистанции 500 м, контрольный норматив».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.1.8. «Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на дистанции 500 м, контрольный норматив».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.1.9. «Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.1.10. «Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.2. «Бег на длинные дистанции».		18	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.2.1. «Техника бега по дистанции».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника бега по дистанции» .	4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.2.2. «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования» .	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

Тема 2.2.3. «Разучивание комплексов специальных упражнений».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Разучивание комплексов специальных упражнений» .	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.2.4. «Техника бега по дистанции (беговой цикл)».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника бега по дистанции (беговой цикл)».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.2.5. «Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.2.6. «Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.2.7. «Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени» .	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.2.8. «Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.		20	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.3.1. Техника бега по дистанции.	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника бега по дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время».	4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.3.2. Выполнение контрольного норматива.	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.3.3. Выполнение контрольного норматива.	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.3.4. Техника прыжка	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника прыжка способом	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07,

способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	«Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега».		ОК 08
Тема 2.3.5. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.3.6. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.3.7. Техника метания гранаты.	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника метания гранаты».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.3.8. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника метания гранаты, контрольный норматив».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.3.9. Техника эстафетного бега.	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки» .	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Раздел 3. «Баскетбол».		48	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.1. «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места».		12	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.1.1. «Техника выполнения ведения мяча».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча с места».	4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.1.2. «Овладение техникой выполнения ведения мяча».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передача и броски мяча с места».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.1.3. «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.1.4. «Совершенствование	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07,

ние техники бросков с места, штрафных бросков».	бросков с места, штрафных бросков».		ОК 08
Тема 3.1.5. «Учебная игра в баскетбол».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Учебная игра в баскетбол».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.2. «Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага- бросок».		10	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.2.1. «Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение-2 шага-бросок».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение- 2 шага-бросок».	4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.2.2. «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места» .	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.2.3. «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.2.4. «Двусторонняя игра».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Двусторонняя игра».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.3. «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, в парах, тройках».		16	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.3.1. «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу».	4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.3.2. «Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста» .	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

Тема 3.3.3. «Применение правил игры в баскетбол в учебной игре».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Применение правил игры в баскетбол в учебной игре».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.3.4. «Двусторонняя игра».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Двусторонняя игра».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.3.5. «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.3.6. «Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.3.7. «Двусторонняя игра».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Двусторонняя игра».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.4. «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом».		10	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.4.1. «Техника владения баскетбольным мячом».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника владения баскетбольным мячом».	4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.4.2. «Выполнение контрольных нормативов».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.4.3. «Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.4.4. «Двусторонняя игра».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Двусторонняя игра».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Раздел 4. «Волейбол».		38	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

Тема 4.1. «Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками».		12	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.1.1. «Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.1.2. «Отработка действий в волейболе».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.1.3. «Прием мяча. Передача мяча».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Прием мяча. Передача мяча».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.1.4. «Нападающие удары».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.1.5. «Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.1.6. «Отработка тактики игры в волейбол».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.2. «Техника подачи и приема после неё».		6	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.2.1. «Техника нижней подачи и приема после нее».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника нижней подачи и приема после нее».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.2.2. «Отработка техники нижней подачи и приёма после неё».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Отработка техники нижней подачи и приема после нее».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

Тема 4.2.3. «Двусторонняя игра».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Двусторонняя игра».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.3. «Техника прямого нападающего удара».		6	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.3.1. «Техника прямого нападающего удара».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника прямого нападающего удара».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.3.2. «Отработка техники прямого нападающего удара».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Отработка техники прямого нападающего удара».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.3.3. «Двусторонняя игра».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Двусторонняя игра».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.4. «Совершенствование техники владения волейбольным мячом».		14	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.4.1. «Техника прямого нападающего удара».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Техника прямого нападающего удара».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.4.2. «Приём контрольных нормативов».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.4.3. «Прием контрольных нормативов».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.4.4. «Учебная игра с применением изученных положений».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Учебная игра с применением изученных положений».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.4.5. «Отработка техники владения техническими элементами в волейболе».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Отработка техники владения техническими элементами в волейболе».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.4.6. «Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

Тема 4.4.7. «Двусторонняя игра».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Двусторонняя игра».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Раздел 5. «Легкоатлетическая гимнастика».		8	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 5.1. «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах».		8	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 5.1.1. «Упражнения по координации».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Упражнения по координации. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 5.1.2. «Работа с собственным весом, отягощениями».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Работа с собственным весом, отягощениями».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 5.1.3. «Круговая тренировка».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Круговая тренировка. Работа на тренажерах (беговая дорожка, велосипед)».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 5.1.4. «Круговая тренировка. Работа на тренажерах (блочные и рычажные)».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Круговая тренировка. Работа на тренажерах (блочные и рычажные)».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Раздел 6. «Кроссовая подготовка».		20	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 6.1. «Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 6.2. «Кроссовая подготовка».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Кроссовая подготовка».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 6.3. «Бег по стадиону до 5 км».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Бег по стадиону до 5 км. Бег по пересечённой местности до 5 км».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 6.4. «Равномерный бег 10 мин.».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Равномерный бег 10 мин.».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

Тема 6.5. «Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 6.6. «6- минутный бег. Тренируем сердце».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «6-минутный бег. Тренируем сердце».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 6.7. «Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 6.8. «Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 6.9. «Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег 12 мин.».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег 12 мин.».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 6.10. «Преодоление вертикальных препятствий. Бег 12 мин.».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Преодоление вертикальных препятствий. Бег 12 мин.».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Раздел 7. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)».		6	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 7.1. «Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 7.2. «Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

Тема 7.3. «Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности специалиста».	Содержание учебного материала. Практическое занятие «Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности специалиста».	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Курсовой проект (работа) (если предусмотрен) Тематика курсового проекта (работы)			
Промежуточная аттестация в форме зачёта, дифференцированного зачёта		2	
Всего:		182	

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должно быть предусмотрено следующее специальное помещение: в соответствии с ФГОС СПО и ПООП: спортивный зал, оснащённый оборудованием:

- сетка волейбольная - 1 шт.,
- щит баскетбольный - 2 шт.,
- теннисный стол - 2 шт.,
- гимнастическая скамья - 6 шт.,
- стол для армспорта - 1 шт.
- коврик гимнастический - 20 шт.,
- мяч баскетбольный - 10 шт.,
- мяч волейбольный - 10 шт.,
- ракетки для бадминтона - 12 шт.,
- обруч простой - 20 шт.,
- ракетки для настольного тенниса - 10 шт.;

техническими средствами обучения:

- табло судейское - 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд структурного подразделения имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основные печатные и электронные издания:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/469681>. - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. - Текст: электронный.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/471143>. - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. - Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>. - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Book.ru. - Текст: электронный.

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. —URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/471782>. - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. - Текст: электронный.

3. 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://ezpro.fa.ru:3217/bcode/475342>. - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. - Текст: электронный.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы контроля
<p>Перечень знаний, умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины: освоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. 	<p>Оценка «отлично» - студент владеет системой знаний об основах здорового образа жизни, применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений соответствует контрольным требованиям (нормативам).</p> <p>Оценка «хорошо» - студент понимает сущность физической культуры, но испытывает незначительные трудности в определении её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы полно и грамотно, но не всегда может обосновать свою точку зрения. Владеет системой знаний об основах здорового образа жизни, но не во всех ситуациях реализует эти знания на практике, не всегда применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью соответствует контрольным требованиям (нормативам).</p> <p>Оценка «удовлетворительно» - студент не может оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Использует лишь некоторые знания для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры. При формулировании ответов отсутствует</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценки самостоятельной и творческой работы, - прием зачётных нормативов. <p>Промежуточная аттестация в форме зачёта, дифференцированного зачёта.</p>

	<p>логическая последовательность, студент не может полно и грамотно аргументировать свою точку зрения. Частично владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и затрудняется реализовывать эти знания на практике.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» - студент не способен оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений абсолютно не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры и не может определить её место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Студент не способен сформулировать ответ на предлагаемые вопросы, либо отвечает не по существу. Не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и не реализует их на практике.</p>	
--	--	--