

**Автономная некоммерческая организация профессионального образования  
«Колледж мировой экономики и передовых технологий»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура

по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

форма обучения очная

квалификация – программист

Москва - 2023

## ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией  
гуманитарных и ОГСЭ дисциплин

Протокол от 21 апреля 2023 г. № 8

Председатель ПЦК

 /Донская Н.А.


## РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического совета

Протокол от 28 апреля 2023 г. № 5

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования  
**09.02.07 Информационные системы и  
программирование**

Заместитель директора по методической  
работе

 / Ю.И. Богомолова/  
Подпись Ф.И.О.

### Разработчик:

Иванова С.В., преподаватель АНО ПО «Колледж мировой экономики и передовых технологий»

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                        | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                           | <b>6</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ</b>                        | <b>22</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ</b><br><b>ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>24</b> |

# 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 социально-экономический 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 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 общечеловеческих 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 |
|---|-------------|
| <b>Объем образовательной программы</b>  | <b>168</b>  |
| Занятия во взаимодействии с преподавателем  | <b>168</b>  |
| 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> )                                  | -           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b><br>( <i>не предусмотрено</i> )     | -           |
| в том числе:  | -           |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)<br>( <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  |  |  |               |                                      |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>   |  |  |               |                                      |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | <i>Содержание учебного материала</i>                                       |  | <b>4</b>      | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
|   | 1  | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.   | 2             |                                      |
|   | 2  | Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.<br>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | 2             |                                      |
|   | Лабораторные работы ( <i>не предусмотрены</i> )                            |  | -             |                                      |
|   | Практические занятия ( <i>не предусмотрены</i> )                           |  | -             |                                      |
|   | Контрольные работы ( <i>не предусмотрены</i> )                             |  | -             |                                      |
|   | Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрены</i> )             |  | -             |                                      |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |  |  |               |                                      |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Подготовка студента к выполнению спринтерского бега и прыжкам в длину                 | <i>Содержание учебного материала</i>                                       |  |               | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>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..  | -             |                                      |
|   | Лабораторные работы ( <i>не предусмотрены</i> )                            |  | -             |                                      |
|   | Практические занятия   |  | <b>4</b>      |                                      |
|   | 1  | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции  | 2             |                                      |
|   | 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>   | -             |                                      |           |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Метание гранат. Бег на длинные дистанции                                   | <b>Содержание учебного материала</b>   |               | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |           |
|  | 1   Техника бега по дистанции  | -             |                                      |           |
|  | Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>  |               |                                      | -         |
|  | Практические занятия   |               |                                      | <b>16</b> |
|  | 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>                                   |  | -             |                                      |           |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Бег на средние дистанции<br>Прыжок в длину с разбега.<br>Метание снарядов. | <b>Содержание учебного материала</b>   |               | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7         |           |
|  | 1   Техника бега на средние дистанции. Прыжки в длину. Метание снарядов.   | -             |                                      |           |
|  | Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>  |               |                                      | -         |
|  | Практические занятия   |               |                                      | <b>10</b> |
|  | 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 | Осваиваемые элементы компетенций     |
|---|--|--|---------------|--------------------------------------|
|   |  | «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов   |               | ОК 8                                 |
|   | 13   | Техника прыжка «в шаге» 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   | 2             |                                      |
|   | Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>                               |  | -             |                                      |
|   | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>               |  | -             |                                      |
|   | Итого за семестр   |  | <b>34</b>     |                                      |
|   | 2 курс 4 семестр   |  |               |                                      |
| <b>Раздел 3. Спортивные и подвижные игры</b>    |  |  |               |                                      |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Подвижные игры.             | <b>Содержание учебного материала</b>                                       |  |               | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
|   | Баскетбол, техника игры. Волейбол, техника игры.                           |  | -             |                                      |
|   | Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>                              |  | -             |                                      |
|   | Практические занятия   |  | <b>4</b>      |                                      |
|   | 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>               |  | -             |                                      |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Баскетбол.<br>Техника игры. | <b>Содержание учебного материала</b>                                       |  |               | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>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.<br>Волейбол.<br>Техника игры. | <b>Содержание учебного материала</b>                                       |  | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>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 (не предусмотрены)                                      | -  |                                      |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)                      | -  |                                      |   |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                               |  | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
|--|--|--|---------------|----------------------------------|
| <b>Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика</b>                            |  |  |               |                                  |
| <b>Тема 4.1</b><br>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах    | <i>Содержание учебного материала</i>   |  |               | ОК 3                             |
|  | 1  | Техника коррекции фигуры   |               | ОК 4                             |
|  | Лабораторные работы ( <i>не предусмотрены</i> )  |  | -             | ОК 6                             |
|  | Практические занятия   |  | <b>6</b>      | ОК 7                             |
|  | 29   | Техника безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.                                   | 2             | ОК 8                             |
|  | 30   | Техника выполнения жима лежа.  | 2             |                                  |
|  | 31   | Занятия на тренажере комплексного характера  | 2             |                                  |
|  | Контрольные работы (не предусмотрены)  |  | -             |                                  |
| Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)                    |  | -  |               |                                  |
| Дифференцированный зачет   |  |  | <b>2</b>      |                                  |
| Итого за семестр   |  |  | <b>34</b>     |                                  |
| <b>3 курс 5 семестр</b>  |  |  |               |                                  |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   |  |  |               |                                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Бег на короткие дистанции.<br>Прыжок в длину с места | <i>Содержание учебного материала</i>   |  |               | ОК 3                             |
|  | Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места |  |               | ОК 4                             |
|  | Лабораторные работы ( <i>не предусмотрены</i> )  |  |               | ОК 6                             |
|  | Практические занятия   |  | <b>14</b>     | ОК 7                             |
|  | 1  | Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений                        | 2             | ОК 8                             |
|  | 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 ( <i>не предусмотрены</i> )                             |  | -             |                                      |
|  | Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрены</i> )             |  | -             |                                      |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Метание гранат.<br>Стайерский бег                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                       |  |               | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>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 ( <i>не предусмотрены</i> )                            |  | -             |                                      |
|  | 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 ( <i>не предусмотрены</i> )                             |  | -             |                                      |
|  | Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрены</i> )             |  | -             |                                      |
| <b>Раздел 2. Гимнастика</b>  |  |  |               |                                      |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Комплексы обще развивающей, производственной и лечебной гимнастики | <b>Содержание учебного материала</b>                                       |  |               | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
|  | 1  | Комплексы обще развивающих упражнений производственной гимнастики. Комплекс упражнений для лечебной гимнастики.  | -             |                                      |
|  | Лабораторные работы ( <i>не предусмотрены</i> )                            |  | -             |                                      |
|  | Практические занятия   |  |               |                                      |
|  | 10   | Комплексы обще развивающих упражнений производственной гимнастики. Комплекс упражнений для лечебной гимнастики.  | 2             |                                      |

| Наименование разделов и тем              | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах  | Осваиваемые элементы компетенций |                                      |
|--|--|--|----------------------------------|--------------------------------------|
|  | Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>                               | -  |                                  |                                      |
|  | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>               | -  |                                  |                                      |
| Тема 2.2.<br>Спортивная гимнастика       | <b>Содержание учебного материала</b>                                       |  |                                  |                                      |
|  | 1  | Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой. Отработка упражнений на параллельных брусьях. Отработка прыжков через козла, коня. Отработка гимнастических упражнений на перекладине.   | -                                | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
|  | Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>                              |  | -                                |                                      |
|  | Практические занятия   |  | <b>4</b>                         |                                      |
|  | 11   | Техника прыжков через коня. Отработка упражнений на параллельных брусьях.  | 2                                |                                      |
|  | 12   | Техника выполнения гимнастических упражнений на перекладине  | 2                                |                                      |
|  | Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>                               |  | -                                |                                      |
|  | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>               |  | -                                |                                      |
|  | Дифференцированный зачет   |  | 2                                |                                      |
| Итого за семестр                         |  | <b>26</b>  |                                  |                                      |
| <b>3 курс 6 семестр</b>                  |  |  |                                  |                                      |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>         |  |  |                                  |                                      |
| Тема 3.1.<br>Баскетбол.<br>Техника игры. | <b>Содержание учебного материала</b>                                       |  |                                  |                                      |
|  | 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<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
|  | Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>                              |  | -                                |                                      |
|  | Практические занятия   |  | <b>10</b>                        |                                      |

| 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>               |  | -             |                                      |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Волейбол.<br>Техника игры                | <b>Содержание учебного материала</b>                                       |  |               | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>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   |  | <b>10</b>     |                                      |
|  | 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> |  | -  |               |                                      |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Настольный теннис                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                       |  |               | ОК 3<br>ОК 4                         |
|  | 1  | Техника безопасности при занятии настольным теннисом. Правила игры.  | -             |                                      |

| 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.<br>Игра в настольный теннис. |               | ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8                 |
|   | Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>                              |   | -             |                                      |
|   | Практические занятия   |   | <b>10</b>     |                                      |
|   | 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   |   | <b>2</b>      |                                      |
|   | Итого за семестр   |   | <b>32</b>     |                                      |
| <b>4 курс 7 семестр</b>   |  |   |               |                                      |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>  |  |   |               |                                      |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Бег на короткие, средние дистанции.<br>Кроссовая подготовка | <b>Содержание учебного материала</b>                                       |   |               | ОК 3<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
|   | 1  | Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Бег на длинные дистанции.                          | -             |                                      |
|   | Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>                              |   | -             |                                      |
|   | Практические занятия   |   | <b>10</b>     |                                      |
|   | 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 (4x100, 4x400).  | 2             |                                  |
|   |  | Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>  | -             |                                  |
|   |  | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>  | -             |                                  |
| <b>Раздел 2 Гимнастика</b>  |  |   |               |                                  |
| <b>Тема 2.1.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                       |   |               | ОК 3                             |
| Комплексы общеразвивающей, производственной и лечебной гимнастики | 1  | Комплексы общеразвивающих упражнений производственной гимнастики в зависимости от профессии. Комплекс упражнений для лечебной гимнастики.                   | -             | ОК 4                             |
|   |  | Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>   | -             | ОК 6                             |
|   |  | Практические занятия  | <b>6</b>      | ОК 7                             |
|   | 6  | Комплексы общеразвивающих упражнений производственной гимнастики в зависимости от профессии.  | 2             | ОК 8                             |
|   | 7  | Комплекс упражнений для профилактической гимнастики.  | 2             |                                  |
|   | 8  | Комплекс упражнений для лечебной гимнастики.  | 2             |                                  |
|   |  | Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>  | -             |                                  |
|   |  | Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>  | -             |                                  |
|   |  |   |               |                                  |
| <b>Тема 2.2.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                       |   |               | ОК 3                             |
| Атлетическая гимнастика   | 1  | Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Занятия на тренажерах. Техника выполнения приседа со штангой. Техника выполнения становой тяги. | -             | ОК 4                             |
|   |  | Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>   | -             | ОК 6                             |
|   |  | Практические занятия  | <b>6</b>      | ОК 7                             |
|   | 9  | Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Занятия на тренажерах.  | 2             | ОК 8                             |
|   | 10   | Техника выполнения приседа со штангой   | 2             |                                  |



| Наименование разделов и тем      | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся |  | Объем в часах | Осваиваемые 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            |                                      |
|                                  | <b>4 курс 8 семестр</b>  |  |               |                                      |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b> |  |  |               |                                      |
| <b>Тема 3.1.</b>                 | <b><i>Содержание учебного материала</i></b>                                |  |               |                                      |
| Баскетбол.<br>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<br>ОК 4<br>ОК 6<br>ОК 7<br>ОК 8 |
|                                  |  | Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>  | -             |                                      |
|                                  |  | Практические занятия   | <b>6</b>      |                                      |
|                                  | 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>   | -             |                                      |
| <b>Тема 3.2.</b>                 | <b><i>Содержание учебного материала</i></b>                                |  |               |                                      |

| Наименование разделов и тем                                  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся |  | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
|--|--|--|---------------|----------------------------------|
| Волейбол.<br>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. | -             |                                  |
|  | <i>Лабораторные работы (не предусмотрены)</i>                              |  | -             |                                  |
|  | Практические занятия   |  | 6             | ОК 3                             |
|  | 15   | 1. Правила игры. Техника приема и передачи мяча. Игра в двойках. 2. Техника всех видов подач, отработка приема мяча снизу и сверху.  | 2             | ОК 4                             |
|  | 16   | Игра в двойках. 2. Техника всех видов подач, отработка приема мяча снизу и сверху.   | 2             | ОК 6                             |
|  | 17   | Техника нападающего удара с различных зон. Тактические действия игры в волейбол. Двухсторонняя игра в волейбол.  | 2             | ОК 7                             |
|  | <i>Контрольные работы (не предусмотрены)</i>                               |  | -             | ОК 8                             |
| <i>Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)</i> |  | -  |               |                                  |
| Тема 3.3.<br>Футбол. Техника игры.                           | <b><i>Содержание учебного материала</i></b>                                |  |               |                                  |
|  | 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          | -             | ОК 3                             |
|  | <i>Лабораторные работы (не предусмотрены)</i>                              |  | -             | ОК 4                             |
|  | Практические занятия   |  | 4             | ОК 6                             |
|  | 18   | Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры.. Техника выполнения передачи короткого и длинного паса, дальнего удара по воротам.   | 2             | ОК 7                             |
|  | 19   | Техника выполнения пенальти. Закрепление техник игры в футбол  | 2             | ОК 8                             |
|  | <i>Контрольные работы (не предусмотрены)</i>                               |  | -             |                                  |
| <i>Самостоятельная работа обучающихся (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            |                                  |
|                             |  | <b>ИТОГО</b>             | <b>168</b>    |                                  |

### **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

Стол -1шт,

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 978-5-534-11150-7. – 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://urait.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 978-5-534-11455-3. – URL : <https://urait.ru/bcode/475932>

Интернет – ресурсы:

1. Платформа «Библиокомплектатор» <http://www.bibliocomplectator.ru/>
2. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» <http://konsultant.ru/>

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: портал [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://window.edy.ru/>
4. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
5. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>
6. Журнал "Теория и практика физической культуры"  
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
7. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
8. Спортивные ресурсы в сети Интернет  
[http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)
9. Российский журнал «Физическая культура».  
<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm>
10. Журнал «Теория и практика физической культуры».  
<http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm>
11. Правила различных спортивных игр. <http://sporttenles.boom.ru>
12. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.  
<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

#### 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>  |
|--|---|---|
| <p>умения:</p> <p>-Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>-Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>-Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> | <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«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.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> | <p>- Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента)</p> <p>- Оценка выполнения практического задания (работы)</p> <p>- Зачет по нормативам,</p> <p>- Дифференцированный зачет по нормативам</p> |

## 4.2. 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 5км, (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 3х10 м (с)   | 7,3             | 8,00  | 8,3    |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)   | 7               | 5     | -      |
| Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренней гимнастики;<br>- производственной гимнастики;<br>- 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 3х10 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:<br>- утренней гимнастики;<br>- производственной гимнастики;<br>- релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |