

**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

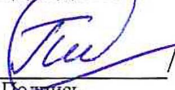
Москва - 2024

## ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой)  
комиссией общеобразовательных  
и гуманитарных дисциплин


Протокол от 19 апреля 2024 г. № 8

Председатель ПЦК

  
\_\_\_\_\_  
Подпись / Покровская В.А.  
ФИО

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

Заместитель директора по методической  
работе

  
\_\_\_\_\_  
Подпись / Ю.И. Богомолова/  
ФИО

## РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического совета

Протокол от 26 апреля 2024 г. № 5

### Разработчик:

Шувалов А.М., к.п.н., доцент, 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> <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> ( <i>не предусмотрено</i> )	-
в том числе:	-
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) ( <i>не предусмотрено</i> )	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
2 курс 3 семестр				
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<i>Содержание учебного материала</i>		<b>4</b>	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
	2	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	
	Лабораторные работы ( <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> Подготовка студента к выполнению спринтерского бега и прыжкам в длину	<i>Содержание учебного материала</i>			ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Бег на длинные дистанции. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание Снарядов..	-	
	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> Метание гранат. Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 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> Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7	
	1   Техника бега на средние дистанции. Прыжки в длину. Метание снарядов.	-		
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>			-
	Практические занятия			<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> Подвижные игры.	<i>Содержание учебного материала</i>			ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 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> Баскетбол. Техника игры.	<i>Содержание учебного материала</i>			ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7
	1	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-	ОК 8	
	Практические занятия	10		
	18	Техника безопасности. Правила игры. Техника приема и передачи мяча, ведение мяча.		2
	19	Броски мяча со средней дистанции. Двухсторонняя игра в баскетбол.		2
	20	Техника отбора мяча у соперника. Игра на одно кольцо.		2
	21	Техника выполнения штрафного броска.		2
	22	Двухсторонняя игра в баскетбол.		2
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-		
Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>	-			
Тема 3.3. Волейбол. Техника игры.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	
	1	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Техника нижней подачи и приёма после нее. Техника прямого нападающего удара. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.		-
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-		
	Практические занятия	12		
	23	Правила игры. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Обучение стойки игрока.		2
	24	Техника подачи мяча сверху и снизу.		2
	25	Игра в парах.		2
	26	Двухсторонняя игра волейбол		2
	27	Игра в парах.		2
	28	Двухсторонняя игра волейбол		2
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-		
Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>	-			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
<b>Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 4.1</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1	Техника коррекции фигуры	
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрены</i> )		-
	Практические занятия		<b>6</b>
	29	Техника безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.	2
	30	Техника выполнения жима лежа.	2
	31	Занятия на тренажере комплексного характера	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-
Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)		-	
		Дифференцированный зачет	<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> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места		
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрены</i> )		
	Практические занятия		<b>14</b>
	1	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	2
	2	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2
	3	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2
	4	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	5	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	6	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	7	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>		-	
<b>Тема 1.2.</b> Метание гранат. Стайерский бег	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Бег на длинные дистанции. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание Снарядов. Метание снарядов.	-	
	Лабораторные работы <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> Комплексы обще развивающей, производственной и лечебной гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 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. 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 ОК 4 ОК 6 ОК 7 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. Баскетбол. 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 ОК 4 ОК 6 ОК 7 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> Волейбол. Техника игры	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Техника нижней подачи и приёма после нее. Техника прямого нападающего удара. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Практические занятия		<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> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 3 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. Игра в настольный теннис.		ОК 6 ОК 7 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> Бег на короткие, средние дистанции. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 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>		
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> Баскетбол. Техника игры.	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>			ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	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.	-	
		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. 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.	-	
	Лабораторные работы <i>(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
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	ОК 8
Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>		-		
Тема 3.3. Футбол. Техника игры.	<b>Содержание учебного материала</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
	Лабораторные работы <i>(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
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>		-		

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

Столы -11шт,

стулья – 24шт,

шахматы дерев. – 11 комплектов,

часы

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

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

Дополнительные источники:

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

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

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

5. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 253 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11150-7. – 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: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## ОЦЕНКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ ГРУППЫ

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