

Частное профессиональное образовательное учреждение

«Сочинский финансово-юридический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура
специальность 09.02.07 Информационные системы и
программирование**

Сочи, 2021

Рассмотрена

ЦМК общеобразовательного и общего гуманитарного и социально-экономического цикла
«18» 08 2021 г.

Председатель
 И.С.Утина

Рассмотрена на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 28.08.2021 г.

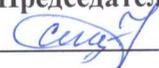
Утверждена

заместитель директора УВР
«18» 08 2021 г.
И.Ю.Горшкова



Рассмотрена

ЦМК общеобразовательного и общего гуманитарного и социально-экономического цикла
«29» 08 2022 г.

Председатель
 И.С.Утина

Рассмотрена на заседании педагогического совета
протокол № 14 от 29.08.2022 г.

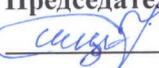
Утверждена

заместитель директора УВР
«29» 08 2022 г.
И.Ю.Горшкова



Рассмотрена

ЦМК общеобразовательного и общего гуманитарного и социально-экономического цикла
«18» 08 2023 г.

Председатель
 И.С.Утина

Рассмотрена на заседании педагогического совета
протокол № 14 от 28.08.2023 г.

Утверждена

заместитель директора УВР
«18» 08 2023 г.
И.Ю.Горшкова



Рассмотрена

ЦМК общеобразовательного и общего гуманитарного и социально-экономического цикла
«__» ____ 2024 г.

Председатель

Рассмотрена на заседании педагогического совета

Утверждена

заместитель директора УВР
«__» «__» 2024 г.

М.П.

протокол № 1 от 2_.08.2024 г.

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование утвержденного Приказом Минобрнауки России от № 1567, от 9 декабря 2016 г.

Организация разработчик: ЧПОУ СФЮК

Разработчик:

Шпет Виктория Викторовна,

преподаватель физической культуры ЧПОУ СФЮК



(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.05.Физическая культура** - является частью программы подготовки специалистов среднего звена (СПССЗ), в соответствии с ФГОС по специальности СПО **09.02.07. Информационные системы и программирование**.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина ОГСЭ.05. Физическая культура относится к циклу дисциплин обще гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ). Реализуется за счет обязательной и *вариативной* части ОПОП (*вариативная часть выделена курсивом*).

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель учебной дисциплины - способствовать формированию общих компетенций (ОК) 3, 4, 6, 7, 8 и личностных результатов ЛР 1-5, 7-9,11

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

- Основы здорового образа жизни.

- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).

- Средства профилактики перенапряжения.

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).

Способствовать **формированию личностных результатов:**

ЛР1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;

ЛР2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом итерриториальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;

ЛР3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

ЛР4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

ЛР7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах

ЛР8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства деятельности.

ЛР9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

1.4. Количество часов по рабочей программе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 167 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 112; самостоятельной работы обучающегося 55 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	167
в том числе:	
практические занятия (если предусмотрено)	112
Самостоятельная работа ¹	55
Промежуточная аттестация:	В рамках учебного времени
дифференцированный зачет 3 семестр дифференцированный зачет 4 семестр дифференцированный зачет 5 семестр дифференцированный зачет 6 семестр дифференцированный зачет 7 семестр дифференцированный зачет 8 семестр	

¹Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	№ занятия	Дата	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1			3	4	5
Раздел 1. Основы физической культуры				4	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности			Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	1.		ПЗ Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности: - основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья; - самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. - контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	
			Самостоятельная работа №1 : презентация «Здоровый программист – успешный программист»	2	
Раздел 2. Легкая атлетика				14	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места			Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	6	
	2.		ПЗ Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	2	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	3.		ПЗ Техника прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
			Самостоятельная работа №2 Подготовка сообщения (по выбору): «Техника кроссового бега, одежда кроссмена», «Самоконтроль при физических нагрузках, первая медицинская помощь»	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции			Содержание учебного материала	4	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
	1.		ПЗ Техника бега по дистанции. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по дистанции (беговой цикл).	2	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
			Самостоятельная работа №3: Техника бега: разучивание комплексов специальных упражнений.	2	

Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.		Содержание учебного материала	4	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	2.	ПЗ Бег на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Техника бега на средние дистанции.	2	
	3.	ПЗ Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	
Раздел 3. Баскетбол			14	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		Содержание учебного материала	4	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	4.	ПЗ Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся №4 : овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок		Содержание учебного материала	4	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	5.	ПЗ Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	
		Самостоятельная работа №5: Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола		Содержание учебного материала	2	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	6.	ПЗ Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование технические элементы баскетбола в учебной игре Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	

Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом		Содержание учебного материала	4	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	7.	ПЗ Техника владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Дифференцированный зачет	2	
		4 семестр		
	8.	ПЗ Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	2	
Раздел 4. Волейбол			10	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		Содержание учебного материала	4	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	9.	ПЗ Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении	2	
		Самостоятельная работа №6 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё		Содержание учебного материала	2	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	10.	ПЗ Техника нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара		Содержание учебного материала	2	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	11.	ПЗ Техника прямого нападающего удара. Отработка техники прямого нападающего удара	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом		Содержание учебного материала	2	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04,
	12.	ПЗ Техника прямого нападающего удара. Учебная игра с применением изученных положений. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на	2	

			площадке.Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика				10	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах			Содержание учебного материала		ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
	13.		ПЗ Техника коррекции фигуры. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	2	ОК 8
	14.		ПЗ Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04,
	15.		ПЗ Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
			Самостоятельная работа №7: Самоконтроль при физических нагрузках, первая медицинская помощь. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
			Самостоятельная работа №8 Самоконтроль при физических нагрузках, первая медицинская помощь. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
Раздел 6. Кроссовая подготовка				8	
Тема 6.1. Кроссовая подготовка			Содержание учебного материала		ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
	16.		ПЗ Кроссовая подготовка. Бег по стадиону.	2	ОК 8
			Самостоятельная работа № 9: Самоконтроль при физических нагрузках, первая медицинская помощь. Бег по стадиону	2	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04,
			Самостоятельная работа № 10 Самоконтроль при физических нагрузках, первая медицинская помощь. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	17.		ПЗ Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности до 5 км. Дифференцированный зачет	2	
5 семестр			5 семестр		
Раздел 2. Легкая атлетика				16	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
Тема 2.1. Бег на короткие			Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	6	ОК 8
	18.		ПЗ Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на дистанции	2	ЛР 01, ЛР 02,

дистанции. Прыжок в длину с места		300 м., контрольный норматив Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	19.	ПЗ Техника прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
		Самостоятельная работа №11. Реферат «Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека»	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции		Содержание учебного материала	6	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	20.	ПЗ Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей: бег на длинные дистанции (3000м), без учета времени	2	
	21.	ПЗ Техника бега по дистанции. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по дистанции (беговой цикл).	2	
		Самостоятельная работа №12: использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей: бег на длинные дистанции	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.		Содержание учебного материала	4	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	22.	ПЗ Бег на средние дистанции. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Техника бега на средние дистанции.	2	
	23.	ПЗ Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов. Выполнение контрольных нормативов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	
Раздел 3. Баскетбол			16	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		Содержание учебного материала	4	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04,
	24.	ПЗ Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	

		Самостоятельная работа обучающихся №13 : отработка броска мяча в кольцо с места	2	ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок		Содержание учебного материала	6	ОК3, ОК 4
	25.	ПЗ Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	26.	ПЗ Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	
		Самостоятельная работа №14: Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола		Содержание учебного материала	4	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
		Самостоятельная работа №15: Реферат: «Основы здорового образа жизни»	2	
	27.	ПЗ Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Применение правил игры в баскетбол в учебной игре Дифференцированный зачет	2	
6 семестр				
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом		Содержание учебного материала	4	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	28.	ПЗ Техника владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	2	
	29.	ПЗ Игра в баскетбол	2	
Раздел 4. Волейбол			18	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		Содержание учебного материала	2	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	30.	ПЗ Волейбол. Поддача мяча. Прием мяча. Передача мяча. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	

Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё		Содержание учебного материала	4	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	31.	ПЗ Волейбол. Техника нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности	2	
		Самостоятельная работа №16 Реферат: «Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии программиста»	2	
Тема 4.3. Техника Прямого нападающего удара		Содержание учебного материала	6	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	32.	ПЗ Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
	33.	ПЗ Волейбол. Отработка техники прямого нападающего удара Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
		Самостоятельная работа №17: отработка групповых и командных действий игроков в волейболе	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом		Содержание учебного материала	6	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	34.	ПЗ Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
	35.	ПЗ Волейбол. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
		Самостоятельная работа №18: отработка групповых и командных действий игроков в волейболе	2	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			4	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа		Содержание учебного материала		ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
	36.	ПЗ Техника коррекции фигуры. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	2	

на тренажерах	37.		ПЗ Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Работа на тренажерах. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
Раздел 6. Кроссовая подготовка				12	
Тема 6.1. Кроссовая подготовка			Содержание учебного материала	2	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	38.		ПЗ Кроссовая подготовка. Бег по стадиону.	2	
			Самостоятельная работа № 19: Самоконтроль при физических нагрузках, первая медицинская помощь.	2	
	39.		ПЗ Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	
			Самостоятельная работа № 20 Бег по стадиону	2	
			Самостоятельная работа № 21 Средства профилактики перенапряжения для профессии программиста	2	
	40.		ПЗ Использование средств профилактики перенапряжения характерными для данной профессии программиста Дифференцированный зачет	2	
7 семестр			7 семестр		
Раздел 2. Легкая атлетика				10	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места			Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	4	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	41.		ПЗ Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	2	
			Самостоятельная работа №22 совершенствование техники бега на дистанции 500 м.	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции			Содержание учебного материала	4	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02,
	42.		ПЗ Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей: бег на длинные дистанции (5000м), без учета времени	2	

		Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по дистанции (беговой цикл).		ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
		Самостоятельная работа №23: использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей: бег на длинные дистанции	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.		Содержание учебного материала	2	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	43.	ПЗ Бег на средние дистанции. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Метание снарядов. Выполнение контрольных нормативов Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	
Раздел 3. Баскетбол			8	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола		Содержание учебного материала	4	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	44.	ПЗ Баскетбол. Закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста . Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	
		Самостоятельная работа №24: Реферат: «Роль основ здорового образа жизни в жизнедеятельности программиста»	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом		Содержание учебного материала	4	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
	45.	ПЗ Баскетбол. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	2	
	46.	ПЗ Игра в баскетбол	2	
Раздел 4. Волейбол			8	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё		Содержание учебного материала	4	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04,
	47.	ПЗ Волейбол. Техника нижней подачи и приёма после неё Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности	2	

			Самостоятельная работа №25 Презентация: «Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии программиста»	2	ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
Тема 4.3. Техника Прямого нападающего удара	48.		Содержание учебного материала	2	ОК3, ОК 4
			ПЗ Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	49.		Содержание учебного материала	2	ОК3, ОК 4
			ПЗ Волейбол. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика				4	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах			Содержание учебного материала		ОК3, ОК 4
			Самостоятельная работа №26 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Работа на тренажерах.	2	ОК 6, ОК 7 ОК 8
	50.		ПЗ Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дифференцированный зачет	2	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
8 семестр					
Раздел 6. Кроссовая подготовка				9	
Тема 6.1. Кроссовая подготовка			Содержание учебного материала		ОК3, ОК 4
	51.		ПЗ Кроссовая подготовка. Бег по стадиону.	2	ОК 6, ОК 7
			Самостоятельная работа № 27:	2	ОК 8 ЛР 01, ЛР 02,

		Самоконтроль при физических нагрузках, первая медицинская помощь. Бег по стадиону		ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 11
52.		ПЗ Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	
53.		Самостоятельная работа № 28 Характеристика средств профилактики перенапряжения для профессии программиста	1	
54.		ПЗ Использование средств профилактики перенапряжения характерными для данной профессии программиста Дифференцированный зачет	2	

Примечания:

- 1) используемые сокращения: ПЗ – практическое занятие
- 2) учебные занятия, без указания вида – считать лекционными
- 3) самостоятельная работа обучающихся – это учебная деятельность обучающихся без непосредственного контакта с преподавателем согласно установленного расписания в аудиториях колледжа или дистанционно

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

Интернет – ресурсы:

1. ЭБС ЮРАЙТ www.biblio-online.ru

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.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

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, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>знать:</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 профессии (специальности). - Средства профилактики перенапряжения. 	<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>	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельная работа. • Защита реферата • Практическое занятие • Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) • Оценка выполнения практического задания(работы) • Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией • Решение ситуационной задачи • Дифференцированный зачет.