

Частное профессиональное образовательное учреждение

«Сочинский финансово-юридический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

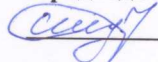
Сочи, 2023

Рассмотрена

ЦМК общеобразовательного и общего гуманитарного и социально-экономического цикла

« 18 » « 08 » 2023 г.

Председатель

 И.С.Утина

Рассмотрена на заседании педагогического совета протокол № 1 от 28.08.2023 г.

Рассмотрена

ЦМК общеобразовательного и общего гуманитарного и социально-экономического цикла

« _ » _____ 2024 г.

Председатель

Рассмотрена на заседании педагогического совета протокол № 1 от 2.08.2024 г.

Рассмотрена

ЦМК общеобразовательного и общего гуманитарного и социально-экономического цикла

« _ » _____ 2025 г.

Председатель

Рассмотрена на заседании педагогического совета протокол № 1 от 2.08.2025 г.

Рассмотрена

ЦМК общеобразовательного и общего гуманитарного и социально-экономического цикла

« _ » _____ 2026 г.


Председатель

Рассмотрена на заседании педагогического совета протокол № 1 от 2.08.2026 г.

Утверждена

заместитель директора УВР

« 18 » « 08 » 2023 г.

 И.Ю.Горшкова

М.п.



Утверждена

заместитель директора УВР

« _ » « _____ » 2024 г.

М.п.

Утверждена

заместитель директора УВР

« _ » « _____ » 2025 г.

М.п.

Утверждена

заместитель директора УВР

« _ » « _____ » 2026 г.

М.п.

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., год набора 2023

Организация разработчик: ЧПОУ СФЮК

Разработчик:

Шпет Виктория Викторовна,

преподаватель физической культуры ЧПОУ СФЮК



(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

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 (ППССЗ), 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 1.1, 1.5, 1.6, 2.3, 3.3, 3.4, 4.1, 5.1-5.3, 6.1-6.4, 8.3.

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 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 156; самостоятельной работы обучающегося 11 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:	
Лекционных занятий	10
практические занятия (если предусмотрено)	146
Самостоятельная работа ¹	11
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	4	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
	1.		ЛЗ Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - 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. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений, одежда кроссмена. Самоконтроль и первая медицинская помощь при физических нагрузках	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
	3.		ПЗ Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	2	
	4.		ПЗ Техника прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции			Содержание учебного материала	4	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
	5.		ПЗ Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по дистанции (беговой цикл).	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
	6.		ПЗ Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив 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 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
	7.	ПЗ Бег на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Техника бега на средние дистанции.	2	
	8.	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			12	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		Содержание учебного материала	2	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
	9.	ПЗ Баскетбол. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Правила и игра. Инвентарь и экипировка. Самоконтроль студентов при занятиях физическими упражнениями и спортом. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	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 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
	10.	ПЗ Баскетбол. Техника ведения и передачи мяча в движении и	2	
	11.	ПЗ Баскетбол. Техника броска мяча в кольцо - «ведение – 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 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
	12.	ПЗ Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	13.	ПЗ Баскетбол. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре, правила баскетбола	2	
Тема 3.4. Совершенствование		Содержание учебного материала	2	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
	14.	ПЗ Баскетбол. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	

техники владения баскетбольным мячом		Дифференцированный зачет Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.		ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
4 семестр				
Раздел 4. Волейбол			14	
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 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
	15.	ЛЗ Волейбол. Правила и игра. Инвентарь и экипировка. Самоконтроль студентов при занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	
	16.	ПЗ Волейбол. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении	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 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
	17.	ПЗ Волейбол. Техника нижней подачи и приёма после неё.	2	
	18.	ПЗ Волейбол. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара		Содержание учебного материала	4	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
	19.	ПЗ Волейбол. Техника прямого нападающего удара.	2	
	20.	ПЗ Волейбол. 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 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
	21.	ПЗ Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом 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 площадке. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
Раздел 5.			12	

Легкоатлетическая гимнастика					
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах			Содержание учебного материала		ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
	22.		ПЗ Легкоатлетическая гимнастика. Техника коррекции фигуры.	2	
	23.		ПЗ Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	2	
	24.		ПЗ Легкоатлетическая гимнастика. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
	25.		ПЗ Легкоатлетическая гимнастика. Круговая тренировка на 5 - 6 станций - изучение	2	
	26.		ПЗ Легкоатлетическая гимнастика. Круговая тренировка на 5 - 6 станций - закрепление	2	
			Самостоятельная работа №2: Самоконтроль при физических нагрузках, первая медицинская помощь. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
Раздел 6. Кроссовая подготовка				4	
Тема 6.1. Кроссовая подготовка			Содержание учебного материала	2	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
	27.		ПЗ Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Самоконтроль при физических нагрузках, первая медицинская помощь.		
	28.		ПЗ Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности до 5 км. Дифференцированный зачет	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
5 семестр			5 семестр		
Раздел 1. Основы физической культуры				4	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	29.		ЛЗ Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. - основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья; - самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. - контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3

			Самостоятельная работа № 3. Реферат «Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека»	2	
Раздел 2. Легкая атлетика.				12	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места			Содержание учебного материала	4	
	30.		ПЗ Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
	31.		ПЗ Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции			Содержание учебного материала	4	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
	32.		ПЗ Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей: бег на длинные дистанции (3000м), без учета времени	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
	33.		ПЗ Легкая атлетика. 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	
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
	34.		ПЗ Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Техника бега на средние дистанции.	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
	35.		ПЗ Легкая атлетика. 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.				14	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места			Содержание учебного материала	2	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
	36.		ПЗ Баскетбол. 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	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2,

					ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок			Содержание учебного материала	4	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
	37.		ПЗ Баскетбол. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
	38.		ПЗ Баскетбол. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
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
	39.		ПЗ Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
	40.		ПЗ Баскетбол. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом			Содержание учебного материала	4	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
	41.		ПЗ Баскетбол. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
	42.		ПЗ Игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Дифференцированный зачет	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
6 семестр			6 семестр		
Раздел 4. Волейбол				22	
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
	43.		ЛЗ История волейбола, лучшие волейболисты России. Основы здорового образа жизни.	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
	44.		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	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё			Содержание учебного материала	6	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
	45.		ПЗ Волейбол. Техника нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4,

		Применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности		ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
	46.	ПЗ Волейбол. Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	47.	ПЗ Волейбол. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё, применение в игре.	2	
Тема 4.3. Техника Прямого нападающего удара		Содержание учебного материала	6	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
	48.	ПЗ Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
	49.	ПЗ Волейбол. Отработка техники прямого нападающего удара. Блокирование нападающего удара.	2	
	50.	ПЗ Волейбол. Отработка техники прямого нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом		Содержание учебного материала	6	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
	51.	ПЗ Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	2	
	52.	ПЗ Волейбол. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
	53.	ПЗ Волейбол. Отработка групповых и командных действий игроков в волейболе.	2	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			8	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах		Содержание учебного материала		ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
	54.	ПЗ Легкоатлетическая гимнастика: техника коррекции фигуры, работа на тренажерах.	2	
	55.	ПЗ Легкоатлетическая гимнастика: работа на тренажерах.	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
	56.	ПЗ Легкоатлетическая гимнастика. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	57.	ПЗ Легкоатлетическая гимнастика. Работа на тренажерах. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
Раздел 6. Кроссовая подготовка			8	
Тема 6.1. Кроссовая подготовка		Содержание учебного материала	2	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7
	58.	ПЗ Кроссовая подготовка. Бег по стадиону.	2	

			Самостоятельная работа № 4: Самоконтроль при физических нагрузках, первая медицинская помощь. Бег по стадиону	2	ОК 8
	59.		ПЗ Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4,
	60.		ПЗ Кроссовая подготовка – сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачет	2	ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
7 семестр			7 семестр		
Раздел 1. Основы физической культуры					
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	61.		ЛЗ Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности: средства профилактики перенапряжения при выполнении трудовых функций - использование средств профилактики перенапряжения характерными для специальности.	2	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8 ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
Раздел 2. Легкая атлетика.				8	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места			Содержание учебного материала	2	
	62.		ПЗ Легкая атлетика. 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	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции			Содержание учебного материала	2	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
	63.		ПЗ Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей: бег на длинные дистанции (5000м), без учета времени Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по дистанции (беговой цикл).	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
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
	64.		ПЗ Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	2	
	65.		ПЗ Легкая атлетика. Метание снарядов. Выполнение контрольных нормативов Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2,

					ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
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
	66.		ПЗ Баскетбол. Закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста .	2	
	67.		ПЗ Баскетбол. Игра в баскетбол. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
			Содержание учебного материала	4	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	68.		ПЗ Баскетбол. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	2	
	69.		ПЗ Игра в баскетбол. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
Раздел 4. Волейбол				8	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё			Содержание учебного материала	2	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
	70.		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	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
Тема 4.3. Техника Прямого нападающего удара			Содержание учебного материала	2	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
	71.		ПЗ Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом			Содержание учебного материала	2	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
	72.		ПЗ Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	
	73.		ПЗ Волейбол. Учебная игра с применением изученных положений.	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6,

мячом			Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика				4	
Тема 5.1			Содержание учебного материала	4	ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	74.		ПЗ Легкоатлетическая гимнастика, выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	75.		ПЗ Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дифференцированный зачет	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
			8 семестр		
Раздел 6. Кроссовая подготовка				9	
Тема 6.1. Кроссовая подготовка			Содержание учебного материала		ОК3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8
	76.		ПЗ Кроссовая подготовка. Бег по стадиону.	2	
			Самостоятельная работа № 5: Презентация: «Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии программиста»	3	
	77.		ПЗ Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	ЛР 1.1, ЛР 1.5, ЛР 1.6, ЛР 2.3, ЛР 3.3, ЛР 3.4, ЛР 4.1, ЛР 5.1, ЛР 5.2, ЛР 5.3, ЛР 6.1, ЛР 6.2, ЛР 6.3, ЛР 6.4, ЛР 8.3
	78.		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.