

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Кисловодский государственный многопрофильный техникум»



УТВЕРЖДАЮ
Ию, директора ГБПОУ КГМТ
Е.Н.Михаилян
28 июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДБ.08 Физическая культура

специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Кисловодск, 2023 г

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.08 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 с учетом получаемой специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование, входящей в состав укрупненной группы профессий и специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кисловодский государственный многопрофильный техникум»

Разработчик: Гиппот Алишер Искандерович – преподаватель ГБПОУ КГМТ

Рекомендовано методической комиссией преподавателей физической культуры государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Кисловодский государственный многопрофильный техникум»

Протокол заседания методической комиссии № 11 от 28.06.2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07

Информационные системы и программирование

Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель общеобразовательной учебной дисциплины

Цель дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины

«Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины		Личностные
	Общие	Дисциплинарные	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p>	<p>уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,</p>	<p>Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.</p> <p>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.</p> <p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового</p>

	<p>принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждения результатов совместной работы;</p> <p>координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными</p>	<p>профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>следа».</p> <p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.</p> <p>Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.</p> <p>Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> <p>Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.</p> <p>Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации</p>
--	---	--	---

	<p>ми регулятивными и действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <p>принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>		
<p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовлен</p>	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного</p>	<p>уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>владеть</p>	<p>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p> <p>Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> <p>Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.</p> <p>Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.</p> <p>Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности,</p>

ности	<p>отношения к своему здоровью;</p> <p>потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными и действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>давать оценку новым ситуациям;</p> <p>расширять</p>	<p>современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых</p>	<p>отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.</p> <p>Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.</p>
-------	--	--	---

	<p>рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт;</p> <p>способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>	
--	---	---	--

2. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
	очно
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т.ч.	
1. Основное содержание	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	58
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет	2

Тематический план и содержание дисциплины (очно)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем в часах	Формируемые компетенции, личностные результаты	
Раздел 1.	Теоретический раздел	12		
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	4		
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации ОР1-ОР20 ДР 1-10			
	1	Физическая культура как часть культуры общества и человека.	2	<i>ОК 4, ОК 8</i>
	2	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	
	Самостоятельная работа			
Тема 1.2 Здоровье и	Содержание учебного материала	6		

здоровый образ жизни	<p>Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.</p> <p>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.</p> <p>ОР1-ОР20 ДР 1-10</p>			
	3	<p>Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.</p>	2	ОК 4, ОК 8
	4	<p>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.</p>	2	
	5	<p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.</p>	2	
	Самостоятельная работа			
Тема 1.3 Современные системы и	Содержание учебного материала	2		
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и			

технологии укрепления и сохранения здоровья	сохранения здоровья <i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i>			
	ОР1-ОР20 ДР 1-10			
	6	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья	2	ОК 4,ОК 8
Самостоятельная работа				
Раздел № 2	Практический раздел		58	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		16	
	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в длину с места Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой ОР1-ОР20 ДР 1-10			
	7	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега, кроссового бега	2	<i>ОК 4,ОК 8</i>

	8	Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции	2	
	9	Техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	10	Техника бега 100 м, эстафетного бега 4 * 100 м	2	
	11	Техника бега по прямой с различной скоростью, эстафетного бега 4 * 400 м	2	
	12	Техника равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	
	13	Техника прыжка в длину с места	2	
	14	Техника прыжка в длину с разбега	2	
Самостоятельная работа				
Тема 2.2 Основная гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		8	
	<p>Строевые приемы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.»; размыкания и смыкания</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т.п). Общеразвивающие упражнения в парах</p> <p>Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднятие и переноска груза, поднятие и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле</p> <p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>ОР1-ОР20 ДР 1-10</p>			

	15	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!». Расчеты по порядку, на первый и второй и др. Повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!». Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой.	2	<i>OK 4,OK 8</i>
	16	Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»	2	
	17	Построения и перестроения: «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»	2	
	18	Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания. Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом.	2	
	Самостоятельная работа			
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		10	
	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой ОР1-ОР20 ДР 1-10			
	19	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	2	<i>OK 4,OK 8</i>
	20	Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	2	
	21	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины.	2	

	22	Комплексы упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	2	
	23	Комплекс упражнений со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами). Комплекс упражнений на силовых тренажерах, мышц пресса	2	
	Самостоятельная работа			
Тема 2.4 Баскетбол	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		14	
	<p>Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p> <p>Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.</p> <p>Правила игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола</p> <p>Техника безопасности на занятиях баскетболом</p> <p>ОР1-ОР20 ДР 1-10</p>			
	24	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника выполнения перемещения, остановки, стойки игрока, повороты	2	<i>ОК 4, ОК 8</i>
	25	Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя и одной рукой	2	
	26	Техника выполнения ловли и передачи мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола	2	
	27	Техника выполнения броска после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в кольцо	2	
	28	Техника выполнения броска одной рукой, на месте, в движении	2	
	29	Техника выполнения в движении, от груди, от плеча	2	

	30	Правила игры. Игра по упрощенным правилам .Тактика нападения и защиты. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа			
Тема 2.5 Волейбол	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		10	
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола Техника безопасности на занятиях волейболом ОР1-ОР20 ДР 1-10			
	31	Техника безопасности на занятиях волейболом. Техника выполнения передача мяча.	2	<i>OK 4,OK 8</i>
	32	Техника выполнения подача мяча. Техника выполнения нападающий удар	2	
	33	Техника выполнения приема мяча сверху,снизу двумя руками	2	
	34	Техника выполнения стойки игрока, перемещения.Игра по упрощенным правилам	2	
	35	Тактика защиты. Тактика нападения. Правила игры. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)			2	<i>OK 4,OK 8</i>
			Всего	72

Тематический план и содержание дисциплины (очно-заочное)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем в часах	Формируемые компетенции, личностные результаты
Раздел 1.	Теоретический раздел	6	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	6	
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации ОР1-ОР36 ДР 1-14	2	
	Самостоятельная работа Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	4	<i>ОК 4, ОК 8</i>
Раздел № 2	Практический раздел	64	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	16	
	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		

	<p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в длину с места Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой</p> <p>ОР1-ОР36 ДР 1-14</p>		
	<p>Самостоятельная работа Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега, кроссового бега Техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции Техника бега 100 м, эстафетного бега 4 *100 м Техника бега по прямой с различной скоростью, эстафетного бега 4*400 м Техника равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) Техника прыжка в длину с места Техника прыжка в длину с разбега</p>	16	<i>ОК 4, ОК 8</i>
Тема 2.2	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	8	
Основная гимнастика	<p>Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и.т.п). Общеразвивающие упражнения в парах</p> <p>Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле. Техника безопасности на занятиях гимнастикой</p> <p>ОР1-ОР36 ДР 1-14</p>		

	<p>Самостоятельная работа Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!». Расчеты по порядку, на первый и второй и др Повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!». Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой. Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом» Построения и перестроения: «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.» Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания. Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом.</p>	8	OK 4, OK 8
<p>Тема 2.3 Атлетическая гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</p>	12	
	<p>Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой</p> <p>ОР1-ОР36 ДР 1-14</p>		
	<p>Самостоятельная работа Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела Комплексы упражнений для мышц ног с использованием собственного веса. Комплекс упражнений со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами) Комплекс упражнений на силовых тренажерах, мышц пресса</p>	12	OK 4, OK 8
<p>Тема 2.4 Баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</p>	18	
	<p>Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по</p>		

	<p>зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола Техника безопасности на занятиях баскетболом</p> <p>ОР1-ОР36 ДР 1-14</p>		
	<p>Самостоятельная работа Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника выполнения перемещения, остановки, стойки игрока, повороты Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя и одной рукой Техника выполнения ловли и передачи мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола Правила игры. Игра по упрощенным правилам Техника выполнения броска после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в кольцо Техника выполнения броска одной рукой, на месте, в движении Техника выполнения в движении, от груди, от плеча Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола Тактика нападения и защиты. Игра по правилам</p>	18	<i>OK 4, OK 8</i>
<p>Тема 2.5 Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</p> <p>Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола Техника безопасности на занятиях волейболом</p> <p>ОР1-ОР36 ДР 1-14</p>	10	

	<p>Самостоятельная работа Техника безопасности на занятиях волейболом. Техника выполнения передача мяча. Техника выполнения подача мяча. Техника выполнения нападающий удар Техника выполнения приема мяча сверху,снизу двумя руками Техника выполнения стойки игрока, перемещения.Игра по упрощенным правилам Тактика защиты. Тактика нападения. Правила игры. Игра по правилам</p>	10	<i>OK 4,OK 8</i>
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	<i>OK 4,OK 8</i>
Всего		72	

3. Условия реализации программы общеобразовательной учебной дисциплины

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, тренажеры, гантели

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Информационное обеспечение реализации программы

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, 2022. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/535163>
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/545162>
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, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/511813>

Дополнительные 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, 2018. — 493 с.
2. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 411 с.
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. 02 с.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, Р 2, Темы 2.1 - 2.5</p>	<p>экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, Р 2, Темы 2.1 - 2.5</p>	<p>экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности</p>