

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович

Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет

Дата подписания: 04.04.2024 18:24:41

Уникальный программный ключ:

528688d78e671e566a07f01e1ba2172f735a12

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»

Марксовский сельскохозяйственный техникум –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

/И.А. Кучеренко/

«11» ноября 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Физическая культура
Специальность	09.02.07 Информационные системы и программирование
Квалификация выпускника	Специалист по информационным системам
Нормативный срок обучения	3 года 10 месяцев
Форма обучения	Очная

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 29.06.2017 №613) и с учетом примерной рабочей программы, одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №20 от 15.08.2024 г.

Организация-разработчик: Марксовский сельскохозяйственный техникум - филиал ФГБОУ ВО «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»

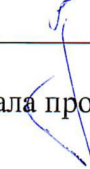
Составитель: Кучеренко Н.С., преподаватель

Преподаватель  Кучеренко Н.С.

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование
протокол № 3 от «25» октября 2024 года.

Председатель  Р.Х. Сергеева

Рекомендована методическим советом Марксовского филиала к использованию в учебном процессе по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование
протокол № 3 от «11» ноября 2024 года

Председатель методического совета  И.А. Кучеренко

Утверждена Директором и Советом филиала протокол № 2 от «11» ноября 2024 года.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.03; ОК.04; ОК.06; ОК.07; ОК.08

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.03	Уметь: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности, применять современную научную профессиональную терминологию, определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.	Знать: содержание актуальной нормативно-правовой документации современная научная и профессиональная терминология возможные траектории профессионального развития и самообразования основы предпринимательской деятельности, правовой и финансовой грамотности правила разработки презентации основные этапы разработки и реализации проекта.
ОК.04	организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	психологические основы деятельности коллектива психологические особенности личности.
ОК.06	проявлять гражданско-патриотическую позицию демонстрировать осознанное поведение описывать значимость своей специальности применять стандарты антикоррупционного поведения.	сущность гражданско-патриотической позиции традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений значимость профессиональной деятельности по специальности стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.
ОК.07	соблюдать нормы экологической безопасности определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности организовывать профессиональную деятельность с соблюдением принципов бережливого производства организовывать профессиональную деятельность с	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности пути обеспечения ресурсосбережения принципы бережливого производства основные направления изменения климатических условий региона правила поведения в чрезвычайных

	учетом знаний об изменении климатических условий региона эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	ситуациях.
ОК.08	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.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	184
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
самостоятельные занятия	18
практические занятия	166
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3, 4, 5, 6,7,8 семестрах	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика		16	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала		ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Характеристика основных составляющих здорового образа жизни: дыхания, питания, регуляции эмоций, активного двигательного режима, закаливание организма. Характеристика негативного влияния на организм человека табакокурения, алкоголизма, наркомании, токсикомании, сильных стрессов. Критерии эффективности здорового образа жизни. Методы дозирования физических нагрузок в ходе занятий. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.	6	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Бег на короткие дистанции.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники низкого старта.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.3 Прыжок в длину с разбега.	Содержание учебного материала		ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Прыжок в длину с разбега.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.4	Содержание учебного материала		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Метание гранат.	Метание гранат.		ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие: Техника метания гранаты.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.5 Бег по пересеченной местности (кросс).	Содержание учебного материала		ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Бег по пересеченной местности (кросс).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие: Техника бега по пересеченной местности. Тактика бега по пересеченной местности.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 1.6 Бег на средние дистанции и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Бег на средние дистанции и длинные дистанции.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие: Техника высокого старта. Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 2 Баскетбол		16	
Тема 2.1 Правила игры и судейства.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Правила игры и судейства.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие: Основные правила проведения соревнований и судейства.	2	
	Практическое занятие: Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.2	Содержание учебного материала		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Техника владения мячом.	Техника владения мячом.		ОК.04, ОК.06, ОК.08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие: Ведение и передача мяча. Практическое занятие: Броски мяча по кольцу с двух шагов. Совершенствование ведения и передачи мяча.	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3 Техника игры в защите.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Техника игры в защите.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие: Совершенствование зонной защиты. Самостоятельная работа обучающихся	2 -	
Тема 2.4 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Техника игры в нападении.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие: Индивидуальные действия игрока в нападении. Практическое занятие: Основные командные действия в нападении. Самостоятельная работа обучающихся	2 2 -	
Тема 2.5 Тактика игры в защите.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Тактика игры в защите.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие: Взаимодействие игроков в нападении. Самостоятельная работа обучающихся	2 -	
Раздел 3 Волейбол		18	
Тема 3.1	Содержание учебного материала		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Техника владения мячом.	Техника владения мячом.		
	В том числе практических занятий:	6	
	Практическое занятие: Прием и передача мяча снизу и сверху на месте.	2	
	Практическое занятие: Прием и передача мяча снизу и сверху в движении.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2 Техника игры в защите.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Техника игры в защите.		
	В том числе практических занятий:	4	
	Практическое занятие: Одиночное и групповое блокирование.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.3 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Техника игры в нападении.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие: Основные технические приемы в нападении.	2	
	Практическое занятие: Техника нападающего удара.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4 Тактика игры в волейбол.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Тактика игры в волейбол.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие: Основные принципы коллективной игры.	2	
	Практическое занятие: Индивидуальные тактические действия в защите и нападении.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4 Лыжная подготовка		16	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 4.1 Требования и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Содержание учебного материала		
	Требования и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки.		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие: Основные требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовки.	2	
	Практическое занятие: Основы передвижения на лыжах.	2	
Практическое занятие: Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	2		
Тема 4.2 Овладение общими основами лыжной подготовки.	Содержание учебного материала		ОК.06, ОК.07, ОК.08
	Овладение общими основами лыжной подготовки.	4	
	В том числе практических занятий:		
	Практическое занятие: Техника передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный.	2	
Практическое занятие: Техника перехода с одновременных ходов к попеременным и обратно.	2		
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 4.3 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов.	Содержание учебного материала		ОК.06, ОК.07, ОК.08
	Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов.		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие: Основные способы спусков, подъемов, поворотов.	6	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 5 Гимнастика		2/6	
Тема 5.1	Содержание учебного материала		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие: Методика составления и проведения комплекса УГГ.	2	ОК.03,
Самостоятельная работа обучающихся		-	ОК.04, ОК.06, ОК.06,
Тема 5.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	Содержание учебного материала		
	Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах.		ОК.03,
	В том числе практических занятий	-	ОК.04,
	Самостоятельная работа обучающихся Страховка, самостраховка при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Опорные прыжки. Упражнения на параллельных брусьях, перекладине (юноши). Гимнастическое бревно (девушки).	4 2 2	ОК.06, ОК.06, ОК.08
Тема 5.3 Акробатика. Вольные упражнения.	Содержание учебного материала		ОК.03,
	Акробатика. Вольные упражнения.		ОК.04,
	В том числе практических занятий	-	ОК.06,
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и выполнение комбинации вольных упражнений. Акробатика.	2 2	ОК.06, ОК.08
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		ОК.03,
	В том числе практических занятий Бег на короткие дистанции.	4	ОК.04, ОК.07,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие: Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Практическое занятие: Переменный повторный, эстафетный бег.	2 2	ОК.08
Тема 1.2 Прыжок в длину с разбега.	Самостоятельная работа обучающихся Содержание учебного материала Прыжок в длину с разбега В том числе практических занятий Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	- 2 2	ОК.03, ОК.04, ОК.07, ОК.08
Тема 1.3 Бег по пересеченной местности (кросс).	Содержание учебного материала Бег по пересеченной местности (кросс). В том числе практических занятий Практическое занятие: Основы физической и спортивной подготовки. Кросс.	 2 2	ОК.03, ОК.04, ОК.07, ОК.08
Тема 1.4 Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала Бег на средние и длинные дистанции. В том числе практических занятий Практическое занятие: Тактика бега на средние и длинные дистанции.	 2 2	ОК.03, ОК.04, ОК.07, ОК.08
Раздел 2. Баскетбол		14	
Тема 2.1 Правила игры и судейства.	Содержание учебного материала Правила игры и судейства. В том числе практических занятий Практическое занятие: Самостоятельное судейство. Игры с элементами баскетбола.	 2 2	ОК.04, ОК.06, ОК.08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2 Техника владения мячом.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Техника владения мячом.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие: Совершенствование бросков по кольцу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3 Техника игры в защите.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Техника игры в защите.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники персональной защиты.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Техника игры в нападении.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие: Основные командные действия в нападениях.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.5 Тактика игры в защите.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Тактика игры в защите.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие: Основные тактические действия в защите.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.6 Тактика игры в нападении.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Тактика игры в нападении.		
	В том числе практических занятий	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие: Основные тактические действия в нападении.	2	
	Практическое занятие: Индивидуальные, групповые, командные приемы в нападении.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Волейбол		16	ОК.04, ОК.06, ОК.08
Тема 3.1 Техника владения мячом.	Содержание учебного материала		
	Техника владения мячом.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие: Подача мяча.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование приема и передачи мяча.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2 Техника игры в защите.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Техника игры в защите.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие: Индивидуальные и групповые действия в защите.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.3 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Техника игры в нападении.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие: Техника нападающего удара. Индивидуальные и групповые действия в нападении.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4 Тактика игры в волейбол.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Тактика игры в волейбол.		
	В том числе практических занятий	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие: Групповые тактические действия в защите и нападении.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование тактических действий в защите и нападении. Учебная игра с заданием.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4. Лыжная подготовка		10	
Тема 4.1 Овладение общими основами лыжной подготовки.	Содержание учебного материала		ОК.06, ОК.07, ОК.08
	Овладение общими основами лыжной подготовки		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие: Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.	2	
	Практическое занятие: Техника лыжного хода «коньком».	2	
	Практическое занятие: Прохождение дистанции. Контрольные нормативы.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов.	Содержание учебного материала		ОК.06, ОК.07, ОК.08
	Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие: Основные способы поворотов, торможений.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники спусков, подъемов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 5. Гимнастика		2/6	
Тема 5.1 Методика составления и проведения	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений.		
	В том числе практических занятий	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
простейших самостоятельных физических упражнений.	Практическое занятие: Методика составления и проведения комплекса ПП. Самостоятельная работа обучающихся	2 -	
Тема 5.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах.		
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Упражнения на низкой перекладине, брусьях, гимнастическом бревне (девушки)	2	
Лазание по канату. Опорные прыжки.	2	ОК.04, ОК.06, ОК.08	
Тема 5.3 Акробатика. Вольные упражнения.	Содержание учебного материала		
	Акробатика. Вольные упражнения.		
	В том числе практических занятий		-
	Самостоятельная работа обучающихся		2
Акробатические элементы и упражнения.	2		
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.1 Бег по пересеченной местности (кросс).	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Бег по пересеченной местности		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики бега по пересеченной местности.	4	
Самостоятельная работа обучающихся	-	ОК.04, ОК.06,	
Тема 1.2 Бег на средние	Содержание учебного материала		
Бег на средние дистанции и длинные дистанции.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
дистанции и длинные дистанции.	В том числе практических занятий	6	ОК.08
	Практическое занятие: Спортивная тренировка.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2. Баскетбол		10	
Тема 2.1 Техника владения мячом.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Техника владения мячом.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие: Учебная игра с заданием.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2 Тактика игры в защите.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Тактика игры в защите.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие: Совершенствование основных тактических приемов в защите.	2	
	Практическое занятие: Учебная игра с заданием.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3 Тактика игры в нападении.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Тактика игры в нападении.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие: Совершенствование основных тактических действий в нападении.	2	
	Практическое занятие: Учебная игра с заданием.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Волейбол		14	ОК.04, ОК.06
Тема 3.1	Содержание учебного материала		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Техника владения мячом.	Техника владения мячом.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие: Совершенствование приема и передачи мяча.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование подачи мяча.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2 Техника игры в защите.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Техника игры в защите.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие: Учебная игра с заданием.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.3 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.08
	Техника игры в нападении.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие: Учебная игра с заданием	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4 Тактика игры в волейбол.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08
	Тактика игры в волейбол.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4. Лыжная подготовка		8	
Тема 4.1 Овладение общими	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.07
	Овладение общими основами лыжной подготовки.		
	В том числе практических занятий	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
основами лыжной подготовки.	Практическое занятие: Совершенствование техники преодоления неровностей.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2	
	Практическое занятие: Прохождение дистанции. Контрольные нормативы.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08
	Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники поворотов, торможений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Гимнастика		2/6	
Тема 5.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08
	Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие: Методика составления и проведения комплекса ППФП. Акробатика.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Методика составления и проведения комплекса ОФП. Опорные прыжки.	4	
Тема 5.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	Содержание учебного материала		ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08
	Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах.		
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники выполнения упражнения на брусьях. Совершенствование техники выполнения упражнения на перекладине (юноши),	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	гимнастическом бревне (девушки).		
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5,6,7,8 семестрах			
Всего:		184	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивных залов: Спортивный зал: Инвентарь для спортивных игр: мячи баскетбольный, мячи волейбольный, мячи футбольный, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, скамейки гимнастические, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса. Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.). Спортивный инвентарь: брусья средней высоты, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик подкидной, бревно гимнастическое, перекладина, штанга, гантели, гири, стенка гимнастическая 6 пролетов, скакалки, маты спортивные, канат, палки гимнастические, гранаты весом 500 гр. и 700 гр., секундомер, рулетка, эстафетные палочки. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: Футбольное поле со стандартными воротами (45X18 м), волейбольная площадка (9X18 м), силовой городок: рукоход, комплекс перекладин; прыжковая яма для прыжков в длину с разбега.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные печатные издания

1. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова Физическая культура и физическая подготовка, М, ЮНИТИ, 2022, 431с.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2022 — 424с. — (Профессиональное образование).
3. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений ф-тов заоч. обучения / Л. Б. Держинская, И. В. Прохорова, Г. А. Держинский; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2022.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Высшая школа, 2023 – 91с.
5. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие для техникумов. – М.: Физкультура и спорт, 2023 – 132с.
6. Лазарев И.В., Кузнецов В.С. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2022 – 272с.
7. Кислицин Ю.Л., Пилиповский А.З. Социально-биологические основы физической культуры. – М., 2023.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2022.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента – М.: Гардарики, 2023 – 448с. Гриф МинОбрНауки;
10. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. – 7-е изд.; испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2022. – 176с. Гриф МинОбрНауки;
11. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2023 – 352с. Гриф МинОбрНауки.

3.2.2. Электронные издания

1. Шевко, Е. В. Физическая культура. Лапта : учебное пособие для СПО / Е. В. Шевко. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 108 с. — ISBN 978-5-507-51428-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/447191> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48188-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367391> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Физическая культура: здоровый образ жизни студента : учебное пособие для СПО / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, В. С. Кунарев, В. Н. Бледнова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 178 с. — ISBN 978-5-507-53110-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/472634> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3 Дополнительные источники:

1. Официальный сайт студенческого спортивного союза России. <https://studsport.ru/>
2. Официальный сайт Международной федерации университетского спорта FISU - International University Sports Federation. <https://www.fisu.net/>
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <https://www.minsport.gov.ru/>
4. Наука здоровой жизни. Путеводитель по медицине, питанию и спорту. <https://postnauka.org/health>
5. База данных по ГТО. <https://www.gto.ru/>
6. Takzdorovo.ru. Официальный портал Минздрава России. <https://www.takzdorovo.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека; владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Наблюдение в процессе практических занятий
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: 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	демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; владеет техниками выполнения двигательных действий; выполняет тактико-технические действия в игре; выполняет требуемые элементы	Наблюдение в процессе практических занятий