

Смоленский колледж телекоммуникаций (филиал) федерального
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Санкт-Петербургский государственный университет
телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе

 И.В. Иванешко
«31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Общего гуманитарного и социально – экономического цикла
по специальности
09.02.07 Информационные системы и программирование

Смоленск, 2023

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии
общепрофессиональных и многоканальных
телекоммуникационных дисциплин

Протокол № 1 от

« 30 » 08 2023 г.

Председатель Ващенко Т.В.

СОГЛАСОВАНО

методической комиссией гуманитарных и
программно-вычислительных дисциплин

Протокол № 1

« 31 » 08 2023 г.

Председатель Овчинникова И.А.

Составители:

Хохлов О.Ю. - преподаватель СКТ (Ф) СПбГУТ

Рецензенты:

Внутренний рецензент:

Рецензент: Петров И.В. – преподаватель высшей квалификационной категории
СКТ (Ф) СПбГУТ

Внешний рецензент:

Рецензент: Ануфриев О.В. – тренер высшей категории МБУ СШ№2

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного
образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности
09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом
Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016г. №1547 (ред. 01.09.2022 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	22
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	24

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью основной образовательной программы (ООП) СКТ (ф) СПбГУТ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл ООП.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен усвоить знания и освоить умения:

Умения	Знания
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	31-Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32-основы здорового образа жизни; 33-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); 34-средства профилактики перенапряжения

Обязательная часть:

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы общие компетенции:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Вариативная часть:

- У4 организовывать работу коллектива и команды;
- У5 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- З5 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

На базе основного общего образования:

максимальной учебной нагрузки студента – 198 часов, из них:

168 часов – обязательная часть, 30 часов – вариативная часть, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента – 174 часа;

самостоятельной работы студента – 24 часа.

На базе среднего общего образования:

максимальной учебной нагрузки студента – 182 часа, из них:

168 часов – обязательная часть, 14 часов – вариативная часть, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента – 168 часов;

самостоятельной работы студента – 14 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы на базе основного общего образования

Вид учебной работы	Объём в часах	
	Очная форма обучения	
	Обязательная часть	Вариативная часть
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168	30
в том числе:		
лекции:	2	-
Практические занятия	166	6
Контрольные работы	Не предусмотрено	
Самостоятельная работа студента (всего)	-	24

в том числе: изучить технику упражнений по различным видам спорта ; разработать комплексы упражнений для развития выносливости, силы, ловкости, быстроты, гибкости; изучить правила игры по различным видам спорта; подготовиться к тестовым заданиям по дисциплине физическая культура.	-	24
Промежуточная аттестация	3,5,7 семестры – другая форма, 4,6 семестры – зачет, 8 семестр – дифференцированный зачет	

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы на базе среднего общего образования

Вид учебной работы	Объём в часах	
	Очная форма обучения	
	Обязательная часть	Вариативная часть
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168	14
в том числе:		
лекции:	2	-
Практические занятия	166	-
Контрольные работы	Не предусмотрено	
Самостоятельная работа студента (всего)	-	14
в том числе: изучить технику упражнений по различным видам спорта ; разработать комплексы упражнений для развития выносливости, силы, ловкости, быстроты, гибкости; изучить правила игры по различным видам спорта; подготовиться к тестовым заданиям по дисциплине физическая культура.	-	14
Промежуточная аттестация	1,3,5 семестры – другая форма, 2,4 семестры – зачет, 6 семестр – дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура на базе основного общего образования

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах		Осваиваемые элементы компетенций
		Обяз. часть.	Вариат. часть	
1	2	3	4	5
Раздел 1. Основы физической культуры		2	1	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2		OK3 OK 4 OK 6 OK 7 OK 8
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.			
	Самоконтроль студентов при занятии физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.			
	В том числе, практических занятий	-	-	
	Самостоятельная работа студентов: изучить основы здорового образа жизни	-	1	
Раздел 2. Легкая атлетика		40	6	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	14	-	OK3 OK 4 OK 6 OK 7 OK 8
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта			
	Техника прыжка в длину с места			
	В том числе, практических занятий			
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив			
	Самостоятельная работа студентов : изучить технику бега на короткие дистанции . знать технику прыжка в длину		2	
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	14	-	OK3 OK 4
	Техника бега по дистанции			
	В том числе, практических занятий			

	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени			
	Самостоятельная работа студентов : изучить технику бега на длинные дистанции. разработать комплексы упражнений для развития выносливости	-	2	
Тема 2.3 Бег на средние дистанции Толкание ядра	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника бега на средние дистанции.</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши</p> <p>Обучение, закрепление и совершенствование техники высокого старта, старта с опорой на одну руку и стартового ускорения, техники финиширования.</p> <p>Обучение (закрепление, совершенствование) техники бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг, спуски, подъемы).</p> <p>Обучение (закрепление, совершенствование) техники бега на средние дистанции (400,800 метров).</p> <p>Обучение (закрепление, совершенствование) техники бега на средние дистанции.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Техника толкания ядра.</p> <p>Самостоятельная работа студентов: знать технику бега на средние дистанции. изучить технику толкания ядра, подготовиться к тестовым заданиям</p>	12	-	OK3 OK 4 OK 6 OK 7 OK 8
Раздел 3. Баскетбол		40	5	
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p> <p>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе</p> <p>Самостоятельная работа студентов : знать правила игры в баскетбол</p>	12	-	OK3 OK 4 OK 6 OK 7 OK 8
Тема 3.2 Техника выполнения ведения	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -</p>			OK3 OK 4

и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	«ведение – 2 шага – бросок».	8	-	OK 6 OK 7 OK 8
	В том числе, практических занятий			
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.			
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведение-2 шага-бросок»			
Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	10	-	OK3 OK 4 OK 6 OK 7 OK 8
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу			
	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста			
	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре			
	В том числе, практических занятий			
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу			
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке Баскетболиста			
	Самостоятельная работа студентов: изучить технику штрафного броска в баскетболе	-	1	
Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	8	-	OK3 OK 4 OK 6 OK 7 OK 8
	1. Техника владения баскетбольным мячом			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо			
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре			
	Самостоятельная работа студентов: изучения технических приемов баскетбола	-	2	
Раздел 4. Волейбол		44	5	
Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	10	-	OK3 OK 4 OK 6 OK 7 OK 8
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками			
	В том числе, практических занятий			
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.			

	Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. 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.			
	Самостоятельная работа студентов: изучить технику верхней и нижней передач волейболе	-	1	
Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала Техника нижней подачи и приёма после неё В том числе, практических занятий Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	12		
	Самостоятельная работа студентов : знать правила игры в волейбол	-	1	
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала Техника прямого нападающего удара В том числе, практических занятий Отработка техники прямого нападающего удара	12		
	Самостоятельная работа студентов: знать технику прямого нападающего удара в волейболе	-	1	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала Техника прямого нападающего удара В том числе, практических занятий Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	10	-	
	Самостоятельная работа студентов : знать технические приемы в волейболе	-	2	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		10	2	
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала Техника выполнения упражнений. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой. Воспитание силовой			ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8

	<p>выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой. Воспитание скоростно-силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой. Воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</p> <p>Техника коррекции фигуры</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями.</p> <p>Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.</p> <p>Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений со свободными весами: гантелями, штангами. Круговая тренировка 5-6 станций.</p> <p>Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений с собственным весом.</p> <p>Обучение (закрепление и совершенствование) техники выполнения комплексов упражнений акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка 5-6 станций.</p>	10	-	
	Самостоятельная работа студентов: знать технику работы на тренажерах			
Раздел 6. Общая физическая подготовка		18	2	
Тема 6.1. Развитие физических качеств	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной направленности.</p> <p>В том числе, практических занятий</p>	18	2	OK3 OK 4 OK 6 OK 7 OK 8

	Развитие физического качества – быстроты, быстроты реакции и скоростных качеств, путем выполнения физических упражнений. Развитие физического качества – силы, путем выполнения физических упражнений. Развитие физического качества – выносливости и ее видов, путем выполнения физических упражнений Развитие физического качества – гибкости и подвижности в суставах, путем выполнения физических упражнений Развитие физического качества – координации и ловкости, путем выполнения физических упражнений. Выполнение контрольных нормативов.			
	Самостоятельная работа студентов: изучить физические качества	-	2	
Раздел 7. Настольный теннис		16	3	
Тема 7.1. Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе	<p>Содержание учебного материала</p> <p>История возникновения и развития. Основные правила игры; организация и проведение спортивных соревнований. Судейство. Технические приемы и тактические действия</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>Обучение (закрепление и совершенствование) технике перемещений игрока при сочетании ударов справа и слева. Обучение (закрепление и совершенствование) технике подач и ее видов. Обучение (закрепление и совершенствование) техники ударов; «накат» справа и слева, «срезка» справа и слева, подрезки справа и слева. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники и технико-тактических приемов игры. Свободная игра на столе. Учебная игра по парам. Учебная игра на счет из одной, трех партий; игра разными ударами по элементам в сочетании, на счет, с форой, с разными партнерами.</p> <p>Самостоятельная работа студентов: изучить технику игры в настольный теннис</p>	14		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Промежуточная аттестация – другая форма, зачет (ответы на вопросы и сдача нормативов)		2	-	
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (тестирование)		2	-	
Всего:		174	24	
			198	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура на базе среднего общего образования

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах		Осваиваемые элементы компетенций
		Обяз. часть.	Вариат. часть	
1	2	3	4	5
Раздел 1. Основы физической культуры		2	-	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2		OK3 OK 4 OK 6 OK 7 OK 8
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.			
	Самоконтроль студентов при занятии физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.			
	В том числе, практических занятий	-	-	
	Самостоятельная работа студентов	-	-	
Раздел 2. Легкая атлетика		42	3	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	15	-	OK3 OK 4 OK 6 OK 7 OK 8
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта			
	Техника прыжка в длину с места			
	В том числе, практических занятий			
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив			
	Самостоятельная работа студентов : изучить технику бега на короткие дистанции . знать технику прыжка в длину		1	
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	15	-	OK3 OK 4
	Техника бега по дистанции			
	В том числе, практических занятий			

	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени			
	Самостоятельная работа студентов : изучить технику бега на длинные дистанции. разработать комплексы упражнений для развития выносливости	-	1	
Тема 2.3 Бег на средние дистанции Толкание ядра	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника бега на средние дистанции.</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши</p> <p>Обучение, закрепление и совершенствование техники высокого старта, старта с опорой на одну руку и стартового ускорения, техники финиширования.</p> <p>Обучение (закрепление, совершенствование) техники бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг, спуски, подъемы).</p> <p>Обучение (закрепление, совершенствование) техники бега на средние дистанции (400,800 метров).</p> <p>Обучение (закрепление, совершенствование) техники бега на средние дистанции.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Техника толкания ядра.</p> <p>Самостоятельная работа студентов: знать технику бега на средние дистанции. изучить технику толкания ядра, подготовиться к тестовым заданиям</p>	12	-	OK3 OK 4 OK 6 OK 7 OK 8
Раздел 3. Баскетбол		34	4	
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p> <p>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе</p> <p>Самостоятельная работа студентов : знать правила игры в баскетбол</p>	10	-	OK3 OK 4 OK 6 OK 7 OK 8
Тема 3.2 Техника выполнения ведения	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -</p>			OK3 OK 4

и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	«ведение – 2 шага – бросок».	8	-	OK 6 OK 7 OK 8
	В том числе, практических занятий			
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.			
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведение-2 шага-бросок»			
Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	8	-	OK3 OK 4 OK 6 OK 7 OK 8
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу			
	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста			
	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре			
	В том числе, практических занятий			
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу			
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке Баскетболиста			
	Самостоятельная работа студентов: изучить технику штрафного броска в баскетболе	-	1	
Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	8	-	OK3 OK 4 OK 6 OK 7 OK 8
	1. Техника владения баскетбольным мячом			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо			
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре			
	Самостоятельная работа студентов: изучения технических приемов баскетбола	-	1	
Раздел 4. Волейбол		46	4	
Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	12	-	OK3 OK 4 OK 6 OK 7 OK 8
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками			
	В том числе, практических занятий			
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.			

	Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. 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.			
	Самостоятельная работа студентов: изучить технику верхней и нижней передач волейболе	-	1	
Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала Техника нижней подачи и приёма после неё В том числе, практических занятий Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	12		
	Самостоятельная работа студентов : знать правила игры в волейбол	-	1	
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала Техника прямого нападающего удара В том числе, практических занятий Отработка техники прямого нападающего удара	12		
	Самостоятельная работа студентов: знать технику прямого нападающего удара в волейболе	-	1	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала Техника прямого нападающего удара В том числе, практических занятий Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	10	-	
	Самостоятельная работа студентов : знать технические приемы в волейболе	-	1	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		10	1	
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала Техника выполнения упражнений. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой. Воспитание силовой			ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8

	<p>выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой. Воспитание скоростно-силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой. Воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</p> <p>Техника коррекции фигуры</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями.</p> <p>Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.</p> <p>Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений со свободными весами: гантелями, штангами. Круговая тренировка 5-6 станций.</p> <p>Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений с собственным весом.</p> <p>Обучение (закрепление и совершенствование) техники выполнения комплексов упражнений акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка 5-6 станций.</p>	10	-	
	Самостоятельная работа студентов: знать технику работы на тренажерах			
Раздел 6. Общая физическая подготовка		16	1	
Тема 6.1. Развитие физических качеств	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной направленности.</p> <p>В том числе, практических занятий</p>			ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
		16	-	

	<p>Развитие физического качества – быстроты, быстроты реакции и скоростных качеств, путем выполнения физических упражнений.</p> <p>Развитие физического качества – силы, путем выполнения физических упражнений.</p> <p>Развитие физического качества – выносливости и ее видов, путем выполнения физических упражнений</p> <p>Развитие физического качества – гибкости и подвижности в суставах, путем выполнения физических упражнений</p> <p>Развитие физического качества – координации и ловкости, путем выполнения физических упражнений.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p>			
	Самостоятельная работа студентов: изучить физические качества	-	1	
Раздел 7. Настольный теннис		14	1	
Тема 7.1. Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе	<p>Содержание учебного материала</p> <p>История возникновения и развития. Основные правила игры; организация и проведение спортивных соревнований. Судейство. Технические приемы и тактические действия</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>Обучение (закрепление и совершенствование) технике перемещений игрока при сочетании ударов справа и слева.</p> <p>Обучение (закрепление и совершенствование) технике подач и ее видов.</p> <p>Обучение (закрепление и совершенствование) техники ударов; «накат» справа и слева, «срезка» справа и слева, подрезки справа и слева.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по элементам техники и технико-тактических приемов игры.</p> <p>Свободная игра на столе.</p> <p>Учебная игра по парам.</p> <p>Учебная игра на счет из одной, трех партий; игра разными ударами по элементам в сочетании, на счет, с форой, с разными партнерами.</p>	14		OK3 OK 4 OK 6 OK 7 OK 8
	Самостоятельная работа студентов: изучить технику игры в настольный теннис	-	1	
Промежуточная аттестация – другая форма, зачет (ответы на вопросы и сдача нормативов)		2	-	
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (тестирование)		2	-	
Всего:		168	14	
			182	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: игровой зал, тренажёрный зал и раздевалки.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в настольный теннис , ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, гири, штанги с комплектом различных отягощений);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке (Тренажеры).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для преподавателей

1. 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, 2023. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>
3. Захарова, Т.А. Курс лекций. Методическое пособие./ Т.А. Захарова. — Смоленск, СКТ(ф) СПбГУТ, 2020 -85с
4. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-507-44558-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/230432> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. 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.
6. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554> – Режим доступа: по подписке.
7. Рыбакова, Е. О. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебное пособие / Е. О. Рыбакова, В. В. Созинов. — Чайковский : ЧГИФК, 2020. — 89 с. —

Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233768> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Для студентов

1. 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, 2023. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> (дата обращения: 13.02.2024).
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>
3. Захарова, Т.А. Курс лекций. Методическое пособие./ Т.А. Захарова. — Смоленск, СКТ(ф) СПбГУТ, 2020 -85с
4. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-507-44558-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/230432> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. 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.
6. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. — Текст : электронный. — URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554> — Режим доступа: по подписке.
7. Рыбакова, Е. О. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебное пособие / Е. О. Рыбакова, В. В. Созинов. — Чайковский : ЧГИФК, 2020. — 89 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233768> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49640>
2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/298520> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. —

Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174>

4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

Для студентов

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49640>
2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/298520> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174>
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

Электронные ресурсы:

1. Распоряжение правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р (с изменениями на 25 апреля 2023 года) Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года] – электронный ресурс – режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/566430492>
2. Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта» от 30.09.2021 г. №1661(с изменениями и дополнениями 15 декабря 2023г.)
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
31-Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32-основы здорового образа жизни; 33-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); 34-средства профилактики перенапряжения; - 35 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу.</p> <p>Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания.</p> <p>Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни».</p> <p>Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы.</p> <p>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики.</p>	<p>Выступление с сообщениями</p> <p>Тестирование</p> <p>Проведение своего комплекса зарядки в группе</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) - У4 организовывать работу коллектива и команды; - У5 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	<p>Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ, в соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя.</p> <p>Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление.</p> <p>Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине.</p> <p>Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы.</p> <p>Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта.</p> <p>Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях.</p> <p>С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта.</p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности.</p> <p>Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта.</p>	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе.</p> <p>Выступление с сообщением.</p> <p>Наблюдение преподавателя и его устная оценка.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Портфолио личных достижений студента.</p> <p>Проведение мероприятия.</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

<p>OK 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</p> <p>OK 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p>OK 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p> <p>OK 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>OK 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	
Уметь:	<p>Практические занятия:</p> <p>Выполнение практических занятий по легкой атлетике, легкоатлетической гимнастике, толкание ядра.</p> <p>Спортивные игры: волейбол, баскетбол, настольный теннис.</p> <p>Практические занятия по общей физической подготовке.</p>
Знать:	<p>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</p>
Самостоятельная работа	<p>Написание рефератов, сообщений по истории, теории и методике физической культуры и спорта, основам здорового образа жизни. Составление индивидуальных комплексов и программ физического самовоспитания по развитию физических качеств с учетом индивидуального уровня здоровья; изучение правил игры по различным видам спорта; подготовка к сдаче контрольных нормативов и тестовым заданиям</p>

Приложение 2**Лист изменений рабочей программы**

Содержание изменения, страница рабочей программы	Дата и номер протокола заседания МК	Основание изменения