

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

**ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ БИЗНЕСА И СТРАТЕГИЙ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине

**ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальности

*09.02.07 Информационные системы и программирование*

форма обучения – очная

срок обучения – 3 года 10 месяцев

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ПЦМК «Технических дисциплин»  
«01» сентября 2023 года, протокол № 1

Председатель ПЦМК: А.А. Анталик

Саратов 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **09.02.07 Информационные системы и программирование.**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке работников в области информатизации.

Разработчик: АНПОО «ИРБиС»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **09.02.07 Информационные системы и программирование.**

## **1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ**

Учебная дисциплина относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

## **1.3 Цели и задачи дисциплины**

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры и способности использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей деятельности, а также формирование необходимых компетенций.

Задачи учебной дисциплины:

- содействовать формированию целостного миропонимания в соответствии с накопленным человечеством опытом и новейшими достижениями науки и содействовать пониманию значимости мировоззрения для счастливой жизни и успешной профессиональной деятельности;
- формировать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья, в успешной профессиональной деятельности;
- обучить биологическим, педагогическим и практическим основам физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, физическому совершенствованию, установку на здоровый образ жизни;
- обучать системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физических и психологических качеств;
- сформировать личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- обучить техническим и тактическим приемам одного из видов спорта.

#### 1.4 Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<i>ОК 3</i> <i>ОК 4</i> <i>ОК 6</i> <i>ОК 7</i> <i>ОК 8</i>	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

**Планируемые личностные результаты**  
**в ходе реализации образовательной программы**

<p style="text-align: center;"><b>Личностные результаты</b>  <b>реализации программы воспитания</b>  <i>(дескрипторы)</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Код личностных</b>  <b>результатов</b>  <b>реализации</b>  <b>программы</b>  <b>воспитания</b></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. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p style="text-align: center;"><b>ЛР 9</b></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 style="text-align: center;"><b>ЛР 12</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Личностные результаты</b>  <b>реализации программы воспитания,</b>  <b>определенные субъектами образовательного процесса</b></p>	
<p>Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности</p>	<p style="text-align: center;"><b>ЛР24</b></p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Объем образовательной программы</b>	168
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
практические занятия	168
лабораторные занятия	-
семинарские занятия	-
<b>Самостоятельная работа</b>	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	-
<b>Итоговая аттестация в форме зачета в 3,4,5,6,7 семестре, дифференцированного зачета в 8 семестре</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>Количество часов</b>		<b>74</b>		
<b>Глава 1. Введение</b>				
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практическое занятие</b>			
	<b>1</b>   Основные понятия и требования. Инструктаж по технике безопасности.			
<b>Глава 2. Гимнастика на песке</b>				
<b>Тема 2.1. Общие развивающие упражнения</b>	<b>Содержание</b>	2		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практическое занятие</b>			
	<b>1</b>   Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте. Выполнение комплекса УГГ.			
	<b>2</b>   Выполнение комплексов на песке.			
<b>Глава 3. Подвижные игры и эстафеты на песке</b>				
<b>Тема 3.1. Подвижные игры на песке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>   ОРУ, Игра Пионербол			
	<b>2</b>   ОРУ, Игра 3 мяча			
<b>Тема 3.2. Эстафеты на песке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практическое занятие</b>			
	<b>1</b>   Проведение различных эстафет на песке.			
<b>Глава 4. пляжный волейбол</b>				
<b>Тема. 4.1 Техника безопасности,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>			



<b>стойка и перемещения волейболиста</b>	<b>1</b>	Выполнение перемещений. Игра 3 мяча.			
<b>Тема 4.2 Обучение передачи 2 руками сверху</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>				
	<b>1</b>	ОРУ, выполнение передач в колоннах, над собой.			
	<b>2</b>	Выполнение передач в тройках, парах.			
<b>Тема 4.3. Обучение передачи снизу 2 руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практическое занятие</b>				
	<b>1</b>	ОРУ, выполнение передач в колоннах, кругах, над собой. Выполнение передач в парах, тройках.			
<b>Тема 4.4 Обучение подачи, прием</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практическое занятие</b>				
	<b>1</b>	Выполнение подачи снизу и прием мяча. Силовые упражнения. Повторение передач сверху и снизу 2 руками.			
<b>Тема 4.5 Нападающий удар и блок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>				
	<b>1</b>	Выполнение спецупражнений для изучения техники нападающего удара			
	<b>2</b>	Выполнение упражнений для изучения одиночного блокирования. Силовые и прыжковые упражнения.			
<b>Тема 4.6 Совершенствование техники волейбола и двухсторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>				
	<b>1</b>	Выполнение разных заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения.			
	<b>2</b>	Двухсторонняя игра.			
<b>Тема 4.7 Контрольный урок Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практическое занятие</b>				
	<b>1</b>	Сдача нормативов по волейболу и физической подготовке. Итоги, зачёт.			
<b>Глава 5. Пляжный футбол</b>					
<b>Тема 5. 1 Техника безопасности, стойка и перемещения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>				
	<b>1</b>	Выполнение стойки, заданий на силу и выносливость.			

	2	Выполнение перемещений, упражнения на песке.			
Тема 5.2 Передачи мяча, Ведение	<b>Содержание учебного материала</b>		2		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>				
	1	Выполнение передач в колоннах, в тройках, в парах. Упражнения на силу.			
	2	Выполнение ведения. Упражнения на координацию.			
Тема 5.3 Контрольный урок	<b>Содержание учебного материала</b>		2		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>				
	1	Сдача нормативов по футболу.			
	2	Сдача нормативов по физической подготовке. Зачет.			
Тема 5.4 Совершенствование ведения мяча, перехват, выбивание мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		2		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>				
	1	Выполнение упражнений с ведением мяча, выбивание мяча, обводка, перехват. Силовая подготовка			
Тема 5.5 Техника броска	<b>Содержание учебного материала</b>		4		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>				
	1	Выполнение бросков. Выполнение упражнений на меткость и выносливость.			
	2	Выполнение бросков с разных точек. Выполнение штрафного броска.			
Тема 5.6 Передача мяча после ведения	<b>Содержание учебного материала</b>		4		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>				
	1	Выполнение ОРУ в движении и на месте. Выполнение задания по изучению ведения. Броски с различных точек. Силовая подготовка.			
	2	Двухсторонняя игра.			
Тема 5.7 Совершенствование техники футбола	<b>Содержание учебного материала</b>		4		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>				
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов в футболе.			
	2	Разминка футболиста. Двухсторонняя игра.			
<b>Глава 6. Пляжный теннис</b>					

<b>Тема 6.1</b> <b>Техника безопасности,</b> <b>стойка и техника</b> <b>броска</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>				
	<b>1</b>	ОРУ. Обучение стойки и техники броска. Выполнение бросков в мишень. Выполнение различных заданий на технику броска и меткость. Силовые упражнения.			
	<b>2</b>	ОРУ. Игра Набор очков. Игра Большой раунд. Силовые упражнения.			
<b>Тема 6.2</b> <b>Совершенствование</b> <b>броска</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>				
	<b>1</b>	ОРУ, Выполнение бросков в мишень. Игра Набор очков, крикет.			
	<b>2</b>	Выполнение норматива.			
<i>Глава 7. Легкая атлетика на песке</i>					
<b>Тема 7.1</b> Бег	<b>Содержание учебного материала</b>		4		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>				
	<b>1</b>	ОРУ. Пробегание дистанций 100 м.			
	<b>2</b>	Выполнение специальных беговых упражнений.			
<b>Тема 7.2</b> <b>Прыжки в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>				
	<b>1</b>	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение прыжковых упражнений			
	<b>2</b>	Неоднократное выполнение прыжка в длину с места			
<b>Тема 7.3</b> <b>Террикур</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>				
	<b>1</b>	ОРУ, прохождение дистанции с разной скоростью			
	<b>2</b>	Прохождение дистанции с разной скоростью.			
<b>Контрольные</b> <b>нормативы зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>				
	<b>1</b>	Выполнение контрольных норм по физ. подготовке.			
	<b>2</b>	Подведение итогов. Зачёт.			

### 2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>Количество часов</b>		<b>62</b>		
<b>Глава 1. Введение</b>				
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практическое занятие</b>			
	<b>1</b> Основные понятия и требования. Инструктаж по технике безопасности.			
<b>Глава 2. Гимнастика на песке</b>				
<b>Тема 2.1. Общие развивающие упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b> Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте, упражнения с обручем.			
	<b>2</b> Выполнение комплекса УГГ.			
	<b>3</b> Выполнение комплексов на песке.			
	<b>4</b> Выполнение комплексов на песке.			
<b>Глава 3. Бадминтон</b>				
<b>Тема 3.1. Бадминтон</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практическое занятие</b>			
	<b>1</b> ОРУ, игра бадминтон			
<b>Глава 4. Подвижные игры и эстафеты на песке</b>				
<b>Тема 4.1. Подвижные игры на песке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b> ОРУ, Игра Пионербол. Игра 3 мяча			
<b>Тема 4.2. Эстафеты на песке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практическое занятие</b>			
	<b>1</b> Проведение различных эстафет на песке.			

<b>Глава 5. Пляжный волейбол</b>				
<b>Тема 5.1 Совершенствование техники волейбола и двухсторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6	ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Выполнение разных заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения.		
	2	Двухсторонняя игра.		
	3	Двухсторонняя игра		
<b>Тема 5.2 Контрольный урок Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6	ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Сдача контрольных нормативов. Оценка умений и навыков в технике волейбола.		
	2	Подведение итогов. Зачёт.		
<b>Глава 6. Пляжный футбол</b>				
<b>Тема 6.1 Совершенствование техники футбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		14	ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>			
	1	ОРУ. Повторение всех технических приемов.		
	2	ОРУ. Повторение всех технических приемов.		
	3	Разминка футболиста. Двухсторонняя игра.		
	4	Разминка футболиста. Двухсторонняя игра.		
<b>Глава 7. Пляжный теннис</b>				
<b>Тема 7.1. Совершенствование броска</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		14	ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>			
	1	ОРУ Многократные повторения броска. Большой раунд.		
	2	Специальные упражнения. Игры.		
	3	Выполнение бросков в мишень. Игра. Набор очков, крикет.		
	4	Игры с ведением счёта. Силовые упражнения		
	5	Выполнение норматива.		
<b>Контрольные нормативы зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6	ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Выполнение контрольных норм по физ. подготовке. Подведение итогов. Дифференцированный зачёт.		

### 2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. 4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>Количество часов</b>		<b>32</b>		
<b>Глава 1. Введение</b>				
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практическое занятие</b>			
	1	Основные понятия и требования. Инструктаж по технике безопасности.		
<b>Глава 2. Гимнастика на песке</b>				
<b>Тема 2.1. Общие развивающие упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте, упражнения с обручем.		
	2	Выполнение комплекса УГГ.		
	3	Выполнение комплексов на песке.		
4	Выполнение комплексов на песке.			
<b>Глава 3. Бадминтон</b>				
<b>Тема 3.1. Бадминтон</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практическое занятие</b>			
	1	ОРУ, игра бадминтон		
<b>Глава 4. Подвижные игры и эстафеты на песке</b>				
<b>Тема 4.1. Подвижные игры на песке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>			
	1	ОРУ, Игра Пионербол. Игра 3 мяча		
<b>Тема 4.2. Эстафеты на песке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практическое занятие</b>			

	1	Проведение различных эстафет на песке.			
<b>Глава 5. Пляжный волейбол</b>					
<b>Тема 5.1 Совершенствование техники волейбола и двухсторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>				
	1	Выполнение разных заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения.			
	2	Двухсторонняя игра.			
	3	Двухсторонняя игра			
<b>Тема 5.2 Контрольный урок Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>				
	1	Сдача контрольных нормативов. Оценка умений и навыков в технике волейбола.			
	2	Подведение итогов. Зачёт.			
<b>Глава 6. Пляжный футбол</b>					
<b>Тема 6.1 Совершенствование техники футбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>				
	1	ОРУ. Повторение всех технических приемов.			
	2	ОРУ. Повторение всех технических приемов.			
	3	Разминка футболиста. Двухсторонняя игра.			
	4	Разминка футболиста. Двухсторонняя игра.			
<b>Глава 7. Пляжный теннис</b>					
<b>Тема 7.1. Совершенствование броска</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>				
	1	ОРУ Многократные повторения броска. Большой раунд.			
	2	Специальные упражнения. Игры.			
	3	Выполнение бросков в мишень. Игра. Набор очков, крикет.			
	4	Игры с ведением счёта. Силовые упражнения			
	5	Выполнение норматива.			
<b>Контрольные нормативы зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2		ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24
	<b>Практические занятия</b>				

	1	Выполнение контрольных норм по физ. подготовке. Подведение итогов. Дифференцированный зачёт.			
<b>Темы рефератов и задания для обучающихся, освобожденных от практических учебных занятий по физической культуре</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.</li> <li>2. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.</li> <li>3. История олимпийского движения.</li> <li>4. Известные спортсмены России.</li> <li>5. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.</li> <li>6. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.</li> <li>7. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.</li> <li>8. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</li> <li>9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li>10. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).</li> <li>11. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.</li> <li>12. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>13. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.</li> <li>14. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.</li> <li>15. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</li> <li>16. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</li> <li>17. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</li> <li>18. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</li> <li>19. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</li> <li>20. Участие в учебно-исследовательской работе студентов.</li> </ol>			<p style="text-align: center;">ОК 3-4, 6-8 ЛР 6-8, 9, 12, 24</p>



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы требует наличие спортивного комплекса, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы, тренажеров и спортивного инвентаря.

#### **3.2 Учебно-методическое обеспечение по дисциплине**

Информационные условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

– комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы (<https://ирбис-дистант.рф>; <https://PROFSPO.ru>; <https://sferum.ru>);

– совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;

– систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

В целях обеспечения реализации Программы в АНПОО «ИРБиС» используется электронная библиотека, обеспечивающая доступ к информационным справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам.

Библиотечный фонд укомплектован электронными учебными изданиями (включая учебники и учебные пособия), методическими и периодическими изданиями по всем входящим в реализуемую Программу темам, и включает в себя:

#### ***Основные учебные издания:***

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFOбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/79030> (дата обращения: 18.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 122 с.— Режим доступа: <https://profspo.ru/books/77006.html>.
3. Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической

- культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/107904> (дата обращения: 18.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 84 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95397> (дата обращения: 18.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198> (дата обращения: 18.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### *Дополнительные учебные издания*

6. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/91886> (дата обращения: 18.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. История физической культуры : учебное пособие / составители К. Г. Томилин. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. — 115 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106568> (дата обращения: 18.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
8. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебное пособие / П. К. Петров. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 377 с. — ISBN 978-5-4487-0737-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/98504> (дата обращения: 18.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
9. Информационные технологии в физической культуре и спорте :

учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 174 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://prospo.ru/books/95400> (дата обращения: 18.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### ***Методические указания для обучающихся для освоения дисциплине***

10. Методические рекомендации к практическим работам, утвержденные МК.

### ***Периодические издания:***

11. Известия Уральского Федерального университета. Серия 3. Общественные науки. Издательство: Уральский федеральный университет.

### ***Интернет - ресурсы:***

12. Методические указания по освоению дисциплины (СПО) [Электронный ресурс] - Режим доступа: [Http://Mamutkin.Ucoz.Ru](http://Mamutkin.Ucoz.Ru)-раздел Электронные учебники

## **3.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

При изучении дисциплины применяются следующие **современные образовательные технологии**: метод индивидуализации, обучение в сотрудничестве (индивидуально и группами), информационно-коммуникационные технологии (ресурс «Интернет»).

**Формы проведения занятий**: практическое занятие.

**Формы контроля**: текущий контроль (сдача контрольных нормативов по темам) и (устный контроль по рефератам). Итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, в том и норм ГТО).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля знаний, осуществляемого в виде тестирования, в форме устного и письменного опроса по контрольным вопросам соответствующих разделов, а также в ходе проведения итогового контроля в форме дифференцированного зачета по завершению курса.

##### Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся развитие умений, знаний.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
<p>умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные</p>	<p>Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; Наблюдение за выполнением практического задания; Оценка выполнения практического задания; Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией; Сдача нормативов (в том числе норм ГТО); Зачет; Дифференцированный зачет.</p>

<p>знания:</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
--	---	--