Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области
«Иркутский авиационный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУИО «ИАТ»
_____ Якубовский А.Н.
«08» февраля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Иркутск, 2023

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОГСЭ протокол №9 от
17.05.2023 г.

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование; учебного плана специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование; с учетом примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» в составе примерной основной образовательной программы специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», протокол Федерального учебно-методического объединения по УГПС 09.00.00от 15 июля 2021 г. № 3, приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-24 от 02.02.2022 года.

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	30

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы (РП)

РП является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Результаты освоения дисциплины	№ результата	Формируемый результат
Знать	1.1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	1.2	Основы здорового образа жизни
	1.3	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
	1.4	Средства профилактики перенапряжения
Уметь	2.1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
	2.2	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
	2.3	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

Личностные результаты реализации программы воспитания	3.1	Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками
	3.2	Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней
	3.3	Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации

	3.4	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
	3.5	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК.4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК.6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК.7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, 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

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:
Общий объем дисциплины 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Общий объем дисциплины	**168**
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем:	**158**
теоретическое обучение	10
лабораторные занятия	0
практические занятия	148
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 3)	0
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 4)	0
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 5)	0
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 6)	0
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 7)	0
Самостоятельная работа студентов	**10**

2.2.Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов	Наименование темы теоретического обучения, практических и лабораторных занятий, самостоятельной работы, консультаций, курсового проекта (работы)	Объём часов	Формируемые результаты: знать, уметь, личностные результаты реализации программы воспитания	Формируемые компетенции	Текущий контроль
1	2	3	4	5	6
Раздел 1	**Основы физической культуры**	**2**			
Тема 1.1	**Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности**	**2**			
Занятие 1.1.1 теория	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	2	1.1, 2.2	ОК.6	
Раздел 2	**Легкая атлетика**	**28**			
Тема 2.1	**Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места**	**28**			
Занятие 2.1.1 практическое занятие	Техника беговых упражнений.	2	1.1, 2.2	ОК.4	
Занятие 2.1.2 Самостоятельная работа	Техника беговых упражнений.	2	1.1, 2.2	ОК.8	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Разучивание техники высокого и низкого старта.	2	1.1, 2.2	ОК.6	

Занятие 2.1.4 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.	1	1.1, 2.2	ОК.7	1.1, 2.2
Занятие 2.1.5 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.	1	1.1, 2.2	ОК.7	
Занятие 2.1.6 практическое занятие	Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.	2	1.1, 2.2	ОК.8	
Занятие 2.1.7 практическое занятие	Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона.	2	1.1, 2.2	ОК.6	
Занятие 2.1.8 практическое занятие	Техника финиширования, техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.1, 2.2	ОК.6	
Занятие 2.1.9 практическое занятие	Изучение техники бега на дистанцию 100 м.	2	1.1, 2.2	ОК.4	
Занятие 2.1.10 практическое занятие	Изучение техники бега на дистанцию 100 м.	2	1.1, 2.2	ОК.6	
Занятие 2.1.11 практическое занятие	Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м.	2	1.1, 2.2	ОК.7	
Занятие 2.1.12 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	2	1.1, 2.2	ОК.7	

Занятие 2.1.13 практическое занятие	Изучение техники бега на длинные дистанции.	2	1.1, 2.2	ОК.4	
Занятие 2.1.14 практическое занятие	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	1.1, 2.2	ОК.7	
Занятие 2.1.15 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.	1	1.1, 2.2	ОК.8	1.1, 2.2
Занятие 2.1.16 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.	1	1.1, 2.2	ОК.8	
Раздел 3	**Баскетбол**	**40**			
Тема 3.1	**Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места**	**40**			
Занятие 3.1.1 Самостоятельная работа	Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	2	1.3, 2.2, 3.1	ОК.6	
Занятие 3.1.2 теория	Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	2	1.3, 2.2	ОК.4	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	2	1.3, 2.2	ОК.8	
Занятие 3.1.4 практическое занятие	Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.	2	1.3, 2.2	ОК.7	
Занятие 3.1.5 практическое занятие	Изучение техники передачи мяча в ходьбе, беге; ведения мяча в ходьбе, беге.	2	1.3, 2.2	ОК.6	

Занятие 3.1.6 практическое занятие	Изучение техники выполнения ведения и передачи мяча в движение, ведение-2 шага-бросок.	2	1.3, 2.2	ОК.4	
Занятие 3.1.7 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	1.3, 2.2	ОК.7	1.3, 2.2
Занятие 3.1.8 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	1.3, 2.2	ОК.7	
Занятие 3.1.9 практическое занятие	Изучение техники ведения и передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо "ведение- 2 шага- бросок".	2	1.2, 2.2	ОК.8	
Занятие 3.1.10 практическое занятие	Изучение ведения мяча двумя руками.	2	1.2, 2.2	ОК.7	
Занятие 3.1.11 практическое занятие	Изучение ведения мяча двумя руками.	2	1.2, 2.2	ОК.6	
Занятие 3.1.12 практическое занятие	Совершенствование ведения мяча двумя руками.	2	1.2, 2.2	ОК.6	
Занятие 3.1.13 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.	1	1.2, 2.2	ОК.7	1.2, 2.2
Занятие 3.1.14 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.	1	1.2, 2.2	ОК.7	

Занятие 3.1.15 практическое занятие	Изучение техники выполнения ловли и передачи мяча в колоне и кругу.	2	1.3, 2.2	ОК.8	
Занятие 3.1.16 практическое занятие	Изучение техники ловли мяча в колоне.	2	1.3, 2.2	ОК.6	
Занятие 3.1.17 практическое занятие	Совершенствование техники ловли мяча в колоне.	2	1.3, 2.2	ОК.4	
Занятие 3.1.18 практическое занятие	Изучение техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	1.3, 2.2	ОК.8	
Занятие 3.1.19 практическое занятие	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	1.3, 2.2	ОК.7	
Занятие 3.1.20 практическое занятие	Сдача контрольного норматива бросок мяча в кольцо с места.	2	1.3, 2.2	ОК.7	
Занятие 3.1.21 практическое занятие	Изучение технических элементов в баскетболе в учебной игре.	2	1.3, 2.2	ОК.6	
Занятие 3.1.22 практическое занятие	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	2	1.3, 2.2	ОК.8	
Раздел 4	**Волейбол**	**26**			
Тема 4.1	**Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.**	**26**			

Занятие 4.1.1 практическое занятие	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	, 1.4, 2.3	ОК.7	
Занятие 4.1.2 Самостоятельная работа	Изучение подач мяча в волейболе.	2	1.4, 2.3	ОК.6	
Занятие 4.1.3 теория	Изучение подач мяча в волейболе.	2	1.4, 2.3	ОК.8	
Занятие 4.1.4 практическое занятие	Совершенствование подач в волейболе.	2	1.4, 2.3	ОК.4	
Занятие 4.1.5 практическое занятие	Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.	1	1.4, 2.3	ОК.6	1.4, 2.3
Занятие 4.1.6 практическое занятие	Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.	1	1.4, 2.3	ОК.6	
Занятие 4.1.7 практическое занятие	Изучение приема мяча в волейболе.	2	1.4, 2.3	ОК.7	
Занятие 4.1.8 практическое занятие	Изучение приемов мяча в волейболе.	2	1.4, 2.3	ОК.7	
Занятие 4.1.9 практическое занятие	Совершенствование приемов мяча в волейболе.	2	1.4, 2.3	ОК.7	
Занятие 4.1.10 практическое занятие	Зачетное занятие по приему мяча в волейболе.	2	1.4, 2.3	ОК.7	

Занятие 4.1.11 практическое занятие	Техника прямого нападающего удара.	2	1.4, 2.3	ОК.4	
Занятие 4.1.12 практическое занятие	Изучение прямого нападающего удара.	2	1.3, 2.2	ОК.6	
Занятие 4.1.13 практическое занятие	Совершенствование прямого нападающего удара в волейболе.	2	1.3, 2.2	ОК.7	
Занятие 4.1.14 практическое занятие	Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.	1	1.3, 2.2	ОК.8	1.3, 2.2
Занятие 4.1.15 практическое занятие	Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.	1	1.3, 2.2	ОК.8	
Раздел 5	**Общая физическая подготовка**	**28**			
Тема 5.1	**Техника безопасности на занятиях по ОФП**	**28**			
Занятие 5.1.1 практическое занятие	Повторить технику безопасности на занятиях по ОФП.	2	1.3, 2.2, 3.4	ОК.4	
Занятие 5.1.2 Самостоятельная работа	Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП.	2	1.3, 2.2	ОК.6	
Занятие 5.1.3 практическое занятие	Изучить технику выполнения подтягивания на перекладине.	2	1.3, 2.2	ОК.7	
Занятие 5.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники подтягивания на перекладине.	2	1.3, 2.2	ОК.8	

Занятие 5.1.5 практическое занятие	Закрепление техники подтягивания на перекладине.	2	1.3, 2.2	ОК.4	
Занятие 5.1.6 практическое занятие	Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.	1	1.3, 2.2	ОК.6	1.3, 2.2
Занятие 5.1.7 практическое занятие	Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.	1	1.3, 2.2	ОК.6	
Занятие 5.1.8 практическое занятие	Изучение техники подьема туловища из положения лежа на спине.	2	1.3, 2.2	ОК.7	
Занятие 5.1.9 практическое занятие	Совершенствование технике подъёма туловища из положения лежа на спине.	2	1.3, 2.2	ОК.7	
Занятие 5.1.10 практическое занятие	Закрепление пройденой темы.	2	1.3, 2.2	ОК.8	
Занятие 5.1.11 практическое занятие	Повторение технике при подготовке к Сгибанию- разгибание рук в упоре лежа.	2	1.3, 2.2	ОК.7	
Занятие 5.1.12 практическое занятие	Темповые прыжки на месте через скакалку.	2	1.3, 2.2	ОК.6	
Занятие 5.1.13 практическое занятие	Закрепление. Темповые прыжки через скакалку.	2	1.3, 2.2	ОК.6	

Занятие 5.1.14 практическое занятие	Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями.	2	1.3, 2.2	ОК.4	
Занятие 5.1.15 практическое занятие	Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.	1	1.3, 2.2	ОК.7	1.3, 2.2
Занятие 5.1.16 практическое занятие	Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.	1	1.3, 2.2	ОК.7	
Раздел 6	**Легккая атлетика**	**44**			
Тема 6.1	**Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги**	**12**			
Занятие 6.1.1 теория	Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.	2	1.3, 2.2	ОК.7	
Занятие 6.1.2 практическое занятие	Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.	2	1.3, 2.2	ОК.7	
Занятие 6.1.3 практическое занятие	Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину.	2	1.3, 2.2	ОК.7	
Занятие 6.1.4 теория	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	1.3, 2.1, 3.2	ОК.3	
Занятие 6.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	2	1.3, 2.1	ОК.6	
Занятие 6.1.6 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	1.3, 2.1	ОК.7	1.3

Занятие 6.1.7 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	1.3, 2.1	ОК.7	
Тема 6.2	**Совершенствование технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции**	**8**			
Занятие 6.2.1 практическое занятие	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	2	1.3, 2.1	ОК.7	
Занятие 6.2.2 Самостоятельная работа	Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.	2	1.3, 2.1, 3.5	ОК.6	
Занятие 6.2.3 практическое занятие	Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.	2	1.3, 2.1	ОК.8	
Занятие 6.2.4 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	1	1.3, 2.1	ОК.4	1.3, 2.1
Занятие 6.2.5 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	1	1.3, 2.1	ОК.4	
Тема 6.3	**Техника бега на средние и длинные дистанции**	**24**			
Занятие 6.3.1 практическое занятие	Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.	2	1.3, 2.1	ОК.7	
Занятие 6.3.2 практическое занятие	Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.	2	1.3, 2.1	ОК.3	

Занятие 6.3.3 практическое занятие	Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.	2	1.3, 2.1	ОК.6	
Занятие 6.3.4 практическое занятие	Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.3, 2.1	ОК.8	
Занятие 6.3.5 практическое занятие	Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	2	1.3, 2.1	ОК.6	
Занятие 6.3.6 практическое занятие	Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	2	1.3, 2.1, 3.3	ОК.3	
Занятие 6.3.7 практическое занятие	Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000.	2	1.3, 2.1	ОК.8	
Занятие 6.3.8 практическое занятие	Совершенствование техники бега в беге на 500-100 метров.	2	1.3, 2.1	ОК.6	
Занятие 6.3.9 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	2	1.3, 2.1	ОК.4	
Занятие 6.3.10 практическое занятие	Совершенствование прыжков в длину с места.	2	1.3, 2.1	ОК.8	
Занятие 6.3.11 практическое занятие	Совершенствование прыжков в длину с места.	2	1.3, 2.1	ОК.6	

Занятие 6.3.12 практическое занятие	Итоговое занятие. Сдача зачетов.	1	1.3, 2.1	ОК.6	1.3, 2.1
Занятие 6.3.13 практическое занятие	Итоговое занятие. Сдача зачетов.	1	1.3, 2.1	ОК.6	
	ВСЕГО:	168			

2.3. Формирование личностных результатов реализации программы воспитания

Наименование темы занятия	Наименование личностного результата реализации программы воспитания	Тип мероприятия	Наименование мероприятия

3.1.1 Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	3.1 Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками	Беседа	Деятельность к выражению неприятия дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной.

4.1.1 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.		Круглый стол	Историческое и культурное наследие народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России.
5.1.1 Повторить технику безопасности на занятиях по ОФП.	3.4 Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	Встреча с интересными людьми	Соблюдение и пропагандирование здорового образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность).

6.1.4 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	3.2 Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней	Конкурс	Проявлявлять уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней.

6.2.2 Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.	3.5 Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации	Турнир	Проведение внутренних соревнований по ОФП
6.3.6 Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	3.3 Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации	Беседа	Легкая атлетика. Поможет ли в професии.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета: Спортивный зал, Тренажерный зал.

ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ ВСЕХ ВИДОВ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (далее – ЛПР)

Наименование занятия ЛПР	**Перечень оборудования**
2.1.1 Техника беговых упражнений.	Свисток
2.1.3 Разучивание техники высокого и низкого старта.	Свисток
2.1.4 Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.	Рулетка, Свисток
2.1.5 Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.	Рулетка, Свисток
2.1.6 Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.	Свисток
2.1.7 Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона.	Свисток
2.1.8 Техника финиширования, техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Свисток
2.1.9 Изучение техники бега на дистанцию 100 м.	Свисток, Секундомер
2.1.10 Изучение техники бега на дистанцию 100 м.	Свисток, Секундомер
2.1.11 Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м.	Свисток, Секундомер
2.1.12 Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	Свисток, Секундомер
2.1.13 Изучение техники бега на длинные дистанции.	Свисток
2.1.14 Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Свисток

2.1.15 Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.	Секундомер
2.1.16 Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.	Секундомер
3.1.3 Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	Баскетбольные мячи
3.1.4 Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.	Баскетбольные мячи, Свисток
3.1.5 Изучение техники передачи мяча в ходьбе, беге; ведения мяча в ходьбе, беге.	Баскетбольные мячи
3.1.6 Изучение техники выполнения ведения и передачи мяча в движение, ведение-2 шага-бросок.	Баскетбольные мячи
3.1.7 Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	Баскетбольные мячи, Свисток
3.1.8 Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	Баскетбольные мячи
3.1.9 Изучение техники ведения и передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо "ведение- 2 шага- бросок".	Баскетбольные мячи
3.1.10 Изучение ведения мяча двумя руками.	Баскетбольные мячи
3.1.11 Изучение ведения мяча двумя руками.	Баскетбольные мячи
3.1.12 Совершенствование ведения мяча двумя руками.	Баскетбольные мячи
3.1.13 Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.	Баскетбольные мячи, Свисток
3.1.14 Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.	Баскетбольные мячи, Свисток
3.1.15 Изучение техники выполнения ловли и передачи мяча в колоне и кругу.	Баскетбольные мячи
3.1.16 Изучение техники ловли мяча в колоне.	Баскетбольные мячи

3.1.17 Совершенствование техники ловли мяча в колоне.	Баскетбольные мячи
3.1.18 Изучение техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетбалиста.	Баскетбольные мячи
3.1.19 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетбалиста.	Баскетбольные мячи, Конусные фишки
3.1.20 Сдача контрольного норматива бросок мяча в кольцо с места.	Баскетбольные мячи, Свисток
3.1.21 Изучение технических элементов в баскетболе в учебной игре.	Баскетбольные мячи
3.1.22 Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	Баскетбольные мячи
4.1.1 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	Волейбольные мячи
4.1.4 Совершенствование подач в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.5 Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
4.1.6 Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
4.1.7 Изучение приема мяча в волейболе.	Волейбольные мячи
4.1.8 Изучение приемов мяча в волейболе.	Волейбольные мячи
4.1.9 Совершенствование приемов мяча в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.10 Зачетное занятие по приему мяча в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
4.1.11 Техника прямого нападающего удара.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.12 Изучение прямого нападающего удара.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.13 Совершенствование прямого нападающего удара в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка

4.1.14 Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
4.1.15 Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
5.1.1 Повторить технику безопасности на занятиях по ОФП.	Свисток
5.1.3 Изучить технику выполнения подтягивания на перекладине.	Турник
5.1.4 Совершенствование техники подтягивания на перекладине.	Турник
5.1.5 Закрепление техники подтягивания на перекладине.	Турник
5.1.6 Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.	Секундомер, Турник
5.1.7 Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.	Секундомер, Турник
5.1.8 Изучение техники подьема туловища из положения лежа на спине.	Свисток
5.1.9 Совершенствование технике подъёма туловища из положения лежа на спине.	Гимнастические маты, Секундомер
5.1.10 Закрепление пройденой темы.	Гимнастические маты
5.1.11 Повторение технике при подготовке к Сгибанию- разгибание рук в упоре лежа.	Гимнастические маты
5.1.12 Темповые прыжки на месте через скакалку.	Скакалки
5.1.13 Закрепление. Темповые прыжки через скакалку.	Скакалки
5.1.14 Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями.	гантели, 10 кг, гантели, 5 кг
5.1.15 Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.	гантели, 10 кг, гантели, 5 кг

5.1.16 Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.	гантели, 10 кг, гантели, 5 кг
6.1.2 Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.	Свисток
6.1.3 Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину.	Свисток
6.1.5 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	Свисток
6.1.6 Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	Рулетка
6.1.7 Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	Рулетка
6.2.1 Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	Эстафетные палочки, Свисток, Секундомер
6.2.3 Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.	Эстафетные палочки, Свисток, Секундомер
6.2.4 Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	Свисток
6.2.5 Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	Свисток
6.3.1 Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.	Свисток, Секундомер
6.3.2 Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.	
6.3.3 Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.	Свисток, Секундомер
6.3.4 Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Свисток, Секундомер

6.3.5 Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	Свисток, Секундомер
6.3.6 Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	Свисток, Секундомер
6.3.7 Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000.	Свисток
6.3.8 Совершенствование техники бега в беге на 500-100 метров.	Свисток, Секундомер
6.3.9 Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	Свисток
6.3.10 Совершенствование прыжков в длину с места.	Рулетка
6.3.11 Совершенствование прыжков в длину с места.	
6.3.12 Итоговое занятие. Сдача зачетов.	Рулетка, Свисток, Секундомер
6.3.13 Итоговое занятие. Сдача зачетов.	Рулетка, Свисток, Секундомер

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных, учебно-методических печатных и/или электронных изданий, нормативных и нормативно-технических документов

№	Библиографическое описание	Тип (основной источник, дополнительный источник, электронный ресурс)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины проводится на основе заданий и критериев их оценивания, представленных в фондах оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура. Фонды оценочных средств содержат контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации.

4.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических занятий, практических занятий, лабораторных работ, курсового проектирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
Текущий контроль № 1 . **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1.1.1, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3
2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	1.1.1, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3
Текущий контроль № 2 . **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 2.1.8, 2.1.9, 2.1.10, 2.1.11, 2.1.12, 2.1.13, 2.1.14
2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 2.1.8, 2.1.9, 2.1.10, 2.1.11, 2.1.12, 2.1.13, 2.1.14
Текущий контроль № 3 . **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6

2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	2.1.15, 2.1.16, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6
Текущий контроль № 4 . **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.2 Основы здорового образа жизни	3.1.9, 3.1.10, 3.1.11, 3.1.12
2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.11, 3.1.12
Текущий контроль № 5 . **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.4 Средства профилактики перенапряжения	4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4
2.3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4
Текущий контроль № 6 . **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	3.1.7, 3.1.8, 3.1.15, 3.1.16, 3.1.17, 3.1.18, 3.1.19, 3.1.20, 3.1.21, 3.1.22, 4.1.12, 4.1.13
2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	3.1.13, 3.1.14, 3.1.15, 3.1.16, 3.1.17, 3.1.18, 3.1.19, 3.1.20, 3.1.21, 3.1.22, 4.1.12, 4.1.13
Текущий контроль № 7 . **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	4.1.14, 4.1.15, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5
2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	4.1.14, 4.1.15, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5

Текущий контроль № 8 . **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	5.1.6, 5.1.7, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.12, 5.1.13, 5.1.14
2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	5.1.6, 5.1.7, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.12, 5.1.13, 5.1.14
Текущий контроль № 9 . **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	5.1.15, 5.1.16, 6.1.1, 6.1.2, 6.1.3, 6.1.4, 6.1.5
Текущий контроль № 10 . **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.	
1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	6.1.6, 6.1.7, 6.2.1, 6.2.2, 6.2.3
2.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	6.1.4, 6.1.5, 6.1.6, 6.1.7, 6.2.1, 6.2.2, 6.2.3
Текущий контроль № 11 . **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	6.2.4, 6.2.5, 6.3.1, 6.3.2, 6.3.3, 6.3.4, 6.3.5, 6.3.6, 6.3.7, 6.3.8, 6.3.9, 6.3.10, 6.3.11
2.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	6.2.4, 6.2.5, 6.3.1, 6.3.2, 6.3.3, 6.3.4, 6.3.5, 6.3.6, 6.3.7, 6.3.8, 6.3.9, 6.3.10, 6.3.11

4.2. Промежуточная аттестация

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №1
Текущий контроль №2

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: По выбору выполнить 2 практических задания

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1.1.1, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 2.1.8, 2.1.9, 2.1.10, 2.1.11, 2.1.12, 2.1.13, 2.1.14, 2.1.15, 2.1.16
2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	1.1.1, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 2.1.8, 2.1.9, 2.1.10, 2.1.11, 2.1.12, 2.1.13, 2.1.14, 2.1.15, 2.1.16

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
4	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №3
Текущий контроль №4

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: По выбору выполнить 2 практических задания

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.2 Основы здорового образа жизни	3.1.9, 3.1.10, 3.1.11, 3.1.12, 3.1.13, 3.1.14
1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.15, 3.1.16, 3.1.17, 3.1.18, 3.1.19, 3.1.20, 3.1.21, 3.1.22

2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.11, 3.1.12, 3.1.13, 3.1.14, 3.1.15, 3.1.16, 3.1.17, 3.1.18, 3.1.19, 3.1.20, 3.1.21, 3.1.22

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
5	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: По выбору выполнить 1 практическое задание

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**
1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	4.1.12, 4.1.13, 4.1.14, 4.1.15
1.4 Средства профилактики перенапряжения	4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6, 4.1.7, 4.1.8, 4.1.9, 4.1.10, 4.1.11
2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	4.1.12, 4.1.13, 4.1.14, 4.1.15
2.3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6, 4.1.7, 4.1.8, 4.1.9, 4.1.10, 4.1.11

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
6	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: По выбору выполнить 1 практическое задание

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**
1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6, 5.1.7, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.12, 5.1.13, 5.1.14, 5.1.15, 5.1.16, 6.1.1, 6.1.2, 6.1.3
2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6, 5.1.7, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.12, 5.1.13, 5.1.14, 5.1.15, 5.1.16, 6.1.1, 6.1.2, 6.1.3

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
7	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №9
Текущий контроль №10
Текущий контроль №11

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: По выбору выполнить 1 практическое задание

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**
1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	6.1.4, 6.1.5, 6.1.6, 6.1.7, 6.2.1, 6.2.2, 6.2.3, 6.2.4, 6.2.5, 6.3.1, 6.3.2, 6.3.3, 6.3.4, 6.3.5, 6.3.6, 6.3.7, 6.3.8, 6.3.9, 6.3.10, 6.3.11, 6.3.12, 6.3.13
2.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	6.1.4, 6.1.5, 6.1.6, 6.1.7, 6.2.1, 6.2.2, 6.2.3, 6.2.4, 6.2.5, 6.3.1, 6.3.2, 6.3.3, 6.3.4, 6.3.5, 6.3.6, 6.3.7, 6.3.8, 6.3.9, 6.3.10, 6.3.11, 6.3.12, 6.3.13

4.3. Критерии и нормы оценки результатов освоения дисциплины

Для каждой дидактической единицы представлены показатели оценивания на «3», «4», «5» в фонде оценочных средств по дисциплине.

Оценка «2» ставится в случае, если обучающийся полностью не выполнил

задание, или выполненное задание не соответствует показателям на оценку «3».