

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: ПАНОВ Юрий Петрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 18.09.2024 11:43:00  
Уникальный программный ключ:  
e30ba4f0895d1683ed43800960e77389e6cbff62



**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго  
Орджоникидзе»  
(МГРИ)**

**Университетский колледж**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Приложение к основной образовательной программе среднего профессионального образования – программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения – очная

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 «Физическая культура»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программировании, 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** ОГСЭ.– общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

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

*В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:*

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)

*В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:*

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

*ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:*

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.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **172** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов	Семестр 1 (3)	Семестр 2 (4)	Семестр 3 (5)	Семестр 4 (6)	Семестр 5 (7)	Семестр 6 (8)
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>	30	44	26	40	22	10
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>	<b>172</b>	30	44	26	40	22	10
в том числе:							
лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	<b>172</b>	30	44	26	40	22	10
контрольные работы	-	-	-	-	-	-	-
курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-	-
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)</b>	-						
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	зачета, дифференцированного зачета	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	дифференцированный зачет

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>1 (3) семестр</b>		
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>28</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Техника бега на короткие дистанции (60 м., 100 м.)</b>	<p><b>Содержание учебного занятия</b> Овладение техникой бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Повышение уровня общей физической подготовки (ОФП): специальные беговые упражнения. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Эстафетный бег с высокого старта. Челночный бег.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (60 м).</p> <p>Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (100 м).</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	-	1-2
		<b>4</b>	
		2	
		2	
		-	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Техника бега на средние дистанции (500 м., 1000 м.)</b> <b>Прыжки в длину с места</b>	<p><b>Содержание учебного занятия</b> Овладение техникой бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции (500 м, 1000 м).</p> <p>Совершенствование прыжка в длину с места.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	-	1-3
		<b>4</b>	
		2	
		2	
		-	
<b>Тема 1.3.</b> <b>Техника бега на длинные дистанции</b>	<p><b>Содержание учебного занятия</b> Овладение техникой бега на длинные дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Воспитание выносливости.</p> <p>Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	-	1-3
		<b>4</b>	
		2	
		2	
		-	
<b>Тема 1.4.</b> <b>Бег на короткие дистанции (60 м., 100 м.)</b>	<p><b>Содержание учебного занятия</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого старта. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Эстафетный бег с высокого</p>	-	1-3

	старта. Челночный бег.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование и закрепление техники бега на короткие дистанции 60 м	2	
	Совершенствование и закрепление техники бега на короткие дистанции 100 м	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 1.5. Бег на средние дистанции (500 м., 1000 м.)</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Повышение уровня ОФП.		1-3
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Бег на средние дистанции (500 м., 1000 м.)	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 1.6. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	-	1-3
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Бег на длинные дистанции	2	
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Воспитание выносливости	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.7. Выполнение контрольных требований</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> .Выполнение контрольных нормативов (на время): бег 60 м, 100 м, 500 м - девушки, 1000 м – юноши, прыжка в длину с места.	-	1-3
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Выполнение контрольных нормативов (на время): бег 60 м, 100 м	2	
	Выполнение контрольных нормативов 500 м - девушки, 1000 м – юноши, Выполнение контрольных нормативов прыжка в длину с места.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	3
	<b>2 (4) семестр</b>		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>42</b>	
<b>Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Овладение техникой перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		1-3
		-	

<b>двумя руками</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>	
	Овладение техникой перемещений, стоек, техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2	
	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	-	1-3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>	
	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	2	
	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.	-	1-3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>6</b>	
	Выполнение технических элементов в учебной игре.	2	
	Совершенствование техники изученных приёмов.	2	
	Применение изученных приемов в учебной игре	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> 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.	-	1-3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	

<b>Тема 2.5.</b> <b>Совершенствование техники верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Совершенствование технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении.	-	1-3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	2	
	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.6.</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Совершенствование техники овладения волейбольным мячом. Совершенствование ранее изученного материала. Двусторонняя игра. Прием контрольных нормативов по волейболу.		1-3
	<b>Практическое занятие</b>	6	
	Совершенствование техники овладения волейбольным мячом.	2	
	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	
	Прием контрольных нормативов по волейболу.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.7.</b> <b>Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Обучение техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Обучение упражнениям на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Обучение упражнениям на правильные действия, направленные на коррекцию передачи.	-	1-3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>	
	Обучение техника выполнения навесной передачи к нападающему удару	2	
	Совершенствование выполнения навесной передачи к нападающему удару	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.8.</b> <b>Обучение индивидуальным действиям индивидуальным</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Обучение индивидуальным действиям индивидуальным действий владение волейбольным мячом. Обучения тактике нападающих ударов; Нападающий удар задней линии. Нападающий удар толчком одной ноги; Обучение групповым взаимодействиям: - Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;	-	1-3

<b>действий владение волейбольным мячом</b>	- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). - Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. - Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары)		
	<b>Практическое занятие</b>	8	
	Обучение индивидуальным действиям индивидуальным действиям владение волейбольным мячом.	2	
	Обучение групповым взаимодействиям. Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.	2	
	Обучения тактике нападающих ударов. Обучение нападающего удар задней линии. Обучение нападающего удар толчком одной ноги.	2	
	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары)	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.9. Выполнение контрольных требований по волейболу</b>	<b>Содержание учебного занятия:</b> Выполнение контрольных нормативов: передача мяча в парах через сетку; передача мяча сверху над собой; комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу; верхняя подача ;прием мяча снизу с подачи; верхняя прямая подача.	-	1-3
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Выполнение контрольных нормативов передача мяча в парах через сетку; передача мяча сверху над собой.	2	
	Выполнение контрольных нормативов комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу; верхняя подача;	2	
	Выполнение контрольных нормативов прием мяча снизу с подачи; верхняя прямая подача.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	3
<b>3 (5) семестр</b>			
<b>Раздел 3. Плавание</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 3.1. Техника плавания способом «кроль на груди», «кроль на спине».</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Техника плавания способом «кроль на груди», «кроль на спине».	-	1-3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>	
	Овладение техникой плавания способом «кроль на груди».	2	
	Овладение техникой плавания способом «кроль на спине».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	



<b>Тема 3.2.</b> <b>Техники стартов и поворотов.</b> <b>Совершенствование элементов подводного плавания.</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Техники стартов и поворотов. Совершенствование элементов подводного плавания.	-	1-3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>	
	Овладение техникой стартов и поворотов.	2	
	Совершенствование элементов подводного плавания.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.3</b> <b>Техника плавания способом «кроль на груди», «кроль на спине».</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Техника плавания способом «кроль на груди», «кроль на спине».	-	1-3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди».	2	
	Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Техника плавания способом «брасс».</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Техника плавания способом «брасс».	-	1-3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>	
	Овладение техникой плавания способом «брасс».	2	
	Совершенствование техники плавания способом «брасс».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.5.</b> <b>Техника стартового прыжка с тумбочки в плавании.</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Техника стартового прыжка с тумбочки в плавании.	-	1-3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>	
	Обучение техники стартового прыжка с тумбочки в плавании.	2	
	Совершенствование техники стартового прыжка с тумбочки в плавании.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.6.</b> <b>Выполнение контрольных нормативов по плаванию</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Выполнение контрольных нормативов: Плавание 50 метров «кроль на груди».Комплекс плавание 100 метров «кроль на груди» «кроль на спине».	-	1-3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>	
	Выполнение контрольных нормативов: Плавание 50 метров «кроль на груди».	2	
	Комплекс плавание 100 метров «кроль на груди» «кроль на спине».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	-
<b>4 (6) семестр</b>			

Раздел 4.	Баскетбол	26	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Техника</b> <b>выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Организация собственной деятельности и выбор типовых методов и способов выполнения поставленных задач, оценка их эффективности.	-	1-3
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Техника</b> <b>выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Овладение и закрепление техникой броска мяча в кольцо с места.	-	1-3
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча, овладение и закрепление техникой броска мяча в кольцо с места.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.3.</b> <b>Техника</b> <b>выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Овладение и закрепление техники «ведение – 2 шага – бросок». Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	-	1-3
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Овладение и закрепление техники «ведение – 2 шага – бросок», правил игры в баскетбол.	2	
	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.4.</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники владения</b> <b>баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Овладение и закрепление техники выполнения штрафного броска. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	-	1-3
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.5.</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники ведения мяча, передачи и</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места и в движении.	-	1-3
	<b>Практические занятия</b>	4	

<b>броска мяча в кольцо с места</b>	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места и в движении.	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.6. Совершенствование техники выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо.	-	1-3
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо.	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.7. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	-	1-3
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.8. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	-	1-3
	<b>Практические занятия</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Основы туризма</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 5.1. Организация и методика подготовки к туристическому</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационные и материально-техническое обеспечение похода. Организация рабочего места с соблюдением	-	1-3

<b>походу</b>	требований противопожарной безопасности		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Организация и методика подготовки к туристическому походу.	2	
	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.	2	
	Подготовка к туристическому походу: укладка палатки, продуктов питания и материально-технического обеспечения похода.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 5.2. Совершенствование подготовки к туристическому походу, основы скалолазания</b>	<b>Содержание учебного занятия</b>	-	1-3
	Совершенствование и методика подготовки к туристическому походу. Организация материально-технического обеспечения похода. Основы скалолазания.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование и методика подготовки к туристическому походу.	2	
	Организация и методика подготовки к туристическому походу.	2	
	Основы скалолазания.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	3
	<b>5 (7) семестр</b>		
<b>Раздел 6.</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>20</b>
<b>Тема 6.1. Техника стойки на лопатках, равновесия на гимнастическом бревне</b>	<b>Содержание учебного занятия</b>		1-3
	Организация рабочего места с соблюдением требований по технике безопасности. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, выполнения равновесия на гимнастическом бревне.		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках.	2	
	Совершенствование техники выполнения и равновесия на гимнастическом бревне.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 6.2. Силовые упражнения для верхнего плечевого пояса и ног</b>	<b>Содержание учебного занятия</b>	-	1-3
	Инструктаж и методические рекомендации для студентов по правильности выполнения силовых упражнений. Техника выполнения силовых упражнений. Организация рабочего места с соблюдением требований по технике безопасности.		
	<b>Практическое занятие</b>	4	

	Техника выполнения силовых упражнений. Организация рабочего места с соблюдением требований по технике безопасности.	2	
	Совершенствование техники выполнения силовых упражнений для верхнего плечевого пояса и ног в тренажерном зале.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 6.3. Выполнение поворотов на месте, в движении</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Овладение техникой поворотов направо, налево, кругом. Овладение поворотов в движении. Овладение перестроения из колонны по одному в колонну по четыре	-	1-3
	<b>Практическое занятие</b> Закрепление поворотов на месте и в движении.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 6.4. Техника равновесия на гимнастическом бревне</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> рабочего места с соблюдением требований по технике безопасности. Совершенствование техники равновесия на гимнастическом бревне.	1-3	-Организация
	<b>Практическое занятие</b>	4	
	Техника равновесия на гимнастическом бревне	2	
	Совершенствование техники выполнения равновесия на гимнастическом бревне.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 6.5. Силовые упражнения для верхнего плечевого пояса и ног</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Инструктаж и методические рекомендации для студентов по правильности выполнения силовых упражнений. Совершенствование техники выполнения силовых упражнений. Организация рабочего места с соблюдением требований по технике безопасности		1-3
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники выполнения силовых упражнений для верхнего плечевого пояса и ног в тренажерном зале.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 6.6. Выполнение поворотов на месте, в движении. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Совершенствование техники поворотов направо, налево, кругом. Совершенствование техники поворотов в движении.	-	1-3
	<b>Практическое занятие</b>	4	
	Совершенствование техники поворотов направо, налево, кругом.	2	
	Совершенствование техники поворотов в движении. Выполнение контрольных нормативов.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	2,3 3

	<b>6 (8) семестр</b>		
<b>Раздел 6.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 6.7. Техника выполнения кувырков</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Инструктаж и методические рекомендации для студентов по правильности выполнения кувырков. Совершенствование техники выполнения кувырков. Организация рабочего места с соблюдением требований по технике безопасности	-	1-3
	<b>Практическое занятие</b> Обучения техники выполнения кувырка вперед. Обучения техники выполнения кувырка назад. Совершенствование техники выполнения кувырков.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 6.8. Техника выполнения упражнений на гибкость</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Техника выполнения упражнений на гибкость. Организация рабочего места с соблюдением требований по технике безопасности. Совершенствование техники выполнения упражнений на гибкость.	-	1-3
	<b>Практическое занятие.</b>	-	
	Обучение техники упражнений направленные на развитие гибкости. Совершенствование техники выполнения упражнений на гибкость.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 6.9. Техника выполнения опорного прыжка, элементы акробатики.</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Техника выполнения опорного прыжка. Техника выполнения элементы акробатики.	-	1-3
	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике выполнения опорного прыжка. Обучение технике выполнения элементы акробатики.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 6.10. Выполнение поворотов на месте, в движении. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного занятия</b> Совершенствование техники поворотов направо, налево, кругом. Совершенствование техники поворотов в движении.	-	1-3
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники поворотов направо, налево, кругом. Совершенствование техники поворотов в движении. Выполнение контрольных нормативов.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего</b>	<b>172</b>	-

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия зала спортивных игр.

Оборудование зала спортивных игр: табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном, комплект скамеек и систем хранения вещей обучающихся), спортивный инвентарь, спортивное оборудование.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/472705>

3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/474341>

4. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/468671>

##### **Дополнительная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/473073>

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/453951>

3. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/453953>

4. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/469681>



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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися физических упражнений, индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Основные показатели оценки результатов</b>
<i>в результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
<i>в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.	- знает основы здорового образа жизни.