



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго
Орджоникидзе»
(МГРИ)

Университетский колледж

УТВЕРЖДАЮ
Директор по учебной работе

А.Т. Мухаметшин
19 января 2023 г.

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)
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172	30	44	26	40	22	10
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	172	30	44	26	40	22	10
в том числе:							
лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	172	30	44	26	40	22	10
контрольные работы	-	-	-	-	-	-	-
курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-	-
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	-						
Промежуточная аттестация в форме	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
	1 (3) семестр		
Раздел 1.	Легкая атлетика	28	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции (60 м., 100 м.)	<p>Содержание учебного занятия 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>Практические занятия</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>Самостоятельная работа обучающихся</p>	-	1-2
		4	
		2	
		2	
		-	
Тема 1.2. Техника бега на средние дистанции (500 м., 1000 м.) Прыжки в длину с места	<p>Содержание учебного занятия Овладение техникой бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции (500 м, 1000 м).</p> <p>Совершенствование прыжка в длину с места.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	-	1-3
		4	
		2	
		2	
		-	
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции	<p>Содержание учебного занятия Овладение техникой бега на длинные дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Воспитание выносливости.</p> <p>Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	-	1-3
		4	
		2	
		2	
		-	
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции (60 м., 100 м.)	<p>Содержание учебного занятия 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.		
	Практические занятия	4	
	Совершенствование и закрепление техники бега на короткие дистанции 60 м	2	
	Совершенствование и закрепление техники бега на короткие дистанции 100 м	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.5. Бег на средние дистанции (500 м., 1000 м.)	Содержание учебного занятия Совершенствование техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Повышение уровня ОФП.		1-3
	Практические занятия	4	
	Бег на средние дистанции (500 м., 1000 м.)	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.6. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного занятия Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	-	1-3
	Практические занятия	4	
	Бег на длинные дистанции	2	
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Воспитание выносливости	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.7. Выполнение контрольных требований	Содержание учебного занятия .Выполнение контрольных нормативов (на время): бег 60 м, 100 м, 500 м - девушки, 1000 м – юноши, прыжка в длину с места.	-	1-3
	Практические занятия	4	
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Зачет	2	3
	2 (4) семестр		
Раздел 2.	Волейбол	42	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач	Содержание учебного занятия 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
		-	

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

Тема 2.5. Совершенствование техники верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного занятия 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
	Практическое занятие	6	
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.6. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного занятия Совершенствование техники овладения волейбольным мячом. Совершенствование ранее изученного материала. Двусторонняя игра. Прием контрольных нормативов по волейболу.		1-3
	Практическое занятие	6	
	Совершенствование техники овладения волейбольным мячом.	2	
	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	
	Прием контрольных нормативов по волейболу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.7. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару	Содержание учебного занятия 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
	Практическое занятие	4	
	Обучение техника выполнения навесной передачи к нападающему удару	2	
	Совершенствование выполнения навесной передачи к нападающему удару	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.8. Обучение индивидуальным действиям индивидуальным	Содержание учебного занятия 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

действий владение волейбольным мячом	- 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)		
	Практическое занятие	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	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.9. Выполнение контрольных требований по волейболу	Содержание учебного занятия: 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
	Практические занятия	6	
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Зачет	2	3
	3 (5) семестр		
	Раздел 3. Плавание	24	
Тема 3.1. Техника плавания способом «кроль на груди», «кроль на спине».	Содержание учебного занятия Техника плавания способом «кроль на груди», «кроль на спине».	-	1-3
	Практическое занятие	4	
	Овладение техникой плавания способом «кроль на груди».	2	
	Овладение техникой плавания способом «кроль на спине».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

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

Раздел 4.	Баскетбол	26	
Тема 4.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного занятия 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
	Практические занятия	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	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного занятия Овладение и закрепление техникой броска мяча в кольцо с места.	-	1-3
	Практические занятия	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	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного занятия 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
	Практические занятия	4	
	Овладение и закрепление техники «ведение – 2 шага – бросок», правил игры в баскетбол.	2	
	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного занятия Овладение и закрепление техники выполнения штрафного броска. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	-	1-3
	Практические занятия Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.5. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и	Содержание учебного занятия Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места и в движении.	-	1-3
	Практические занятия	4	

броска мяча в кольцо с места	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места и в движении.	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.6. Совершенствование техники выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного занятия Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо.	-	1-3
	Практические занятия	4	
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.7. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного занятия 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
	Практические занятия	2	
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.8. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу	Содержание учебного занятия Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	-	1-3
	Практические занятия Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 5.	Основы туризма	12	
Тема 5.1. Организация и методика подготовки к туристическому	Содержание учебного занятия 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

походу	требований противопожарной безопасности		
	Практические занятия	6	
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.2. Совершенствование подготовки к туристическому походу, основы скалолазания	Содержание учебного занятия	-	1-3
	Совершенствование и методика подготовки к туристическому походу. Организация материально-технического обеспечения похода. Основы скалолазания.		
	Практические занятия	6	
	Совершенствование и методика подготовки к туристическому походу.	2	
	Организация и методика подготовки к туристическому походу.	2	
	Основы скалолазания.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
	Зачет	2	3
	5 (7) семестр		
Раздел 6.	Гимнастика		20
Тема 6.1. Техника стойки на лопатках, равновесия на гимнастическом бревне	Содержание учебного занятия		1-3
	Организация рабочего места с соблюдением требований по технике безопасности. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, выполнения равновесия на гимнастическом бревне.		
	Практическое занятие	4	
	Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках.	2	
	Совершенствование техники выполнения и равновесия на гимнастическом бревне.	2	
Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.2. Силовые упражнения для верхнего плечевого пояса и ног	Содержание учебного занятия	-	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.		
	Практическое занятие	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	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.3. Выполнение поворотов на месте, в движении	Содержание учебного занятия Овладение техникой поворотов направо, налево, кругом. Овладение поворотов в движении. Овладение перестроения из колонны по одному в колонну по четыре	-	1-3
	Практическое занятие Закрепление поворотов на месте и в движении.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.4. Техника равновесия на гимнастическом бревне	Содержание учебного занятия рабочего места с соблюдением требований по технике безопасности. Совершенствование техники равновесия на гимнастическом бревне.	1-3	-Организация
	Практическое занятие	4	
	Техника равновесия на гимнастическом бревне	2	
	Совершенствование техники выполнения равновесия на гимнастическом бревне.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.5. Силовые упражнения для верхнего плечевого пояса и ног	Содержание учебного занятия 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
	Практическое занятие Совершенствование техники выполнения силовых упражнений для верхнего плечевого пояса и ног в тренажерном зале.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.6. Выполнение поворотов на месте, в движении. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного занятия Совершенствование техники поворотов направо, налево, кругом. Совершенствование техники поворотов в движении.	-	1-3
	Практическое занятие	4	
	Совершенствование техники поворотов направо, налево, кругом.	2	
	Совершенствование техники поворотов в движении. Выполнение контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Зачет	2	2,3 3

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

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

Спортивный комплекс, включающий спортивный зал, располагающий спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом. Табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном, комплект скамеек и систем хранения вещей обучающихся), спортивный инвентарь, спортивное оборудование. Брусья параллельные, маты гимнастические, мостики пружинные, мячи баскетбольные, волейбольные, стойки баскетбольные со щитком и сеткой оцинкованной высота 3,5 м, ворота мини-футбольные, стенка шведская, стенка турник с лестницей, козел гимнастический, лыжи с креплением, лыжи с палками, ботинки лыжные, лыжи пластиковые. Тренажерный зал. Зал аэробики. Зал настольного тенниса. Борцовский зал. Женские и мужские раздевалки. Стрелковый тир. Специализированное оборудование и системы хранения для стрелковых тиров, 5 винтовок МП 532, 3 электронных ската, 3 бойницы для электронного оружия.

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
<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.