

**НЕКОММЕРЧЕСКОЕ АККРЕДИТОВАННОЕ ЧАСТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НЕВИННОМЫССКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ТЕХНИКУМ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

для специальности 09.02.07 **Информационные системы и  
программирование**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**2025**

Сертификат: 024ACDE10094B15D87470BCA5EF9CF6867  
Владелец: БАЕВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА  
Действителен: с 19.06.2024 до 19.09.2025

**ОДОБРЕНА**

на заседании кафедры  
гуманитарных дисциплин

Протокол № 8

от 25.03.2025 г.

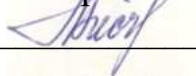
Заведующий кафедрой



Е.В. Рябченко

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора  
по учебно-методической работе  
«25» марта 2025 г.



И.П. Мистюкова

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденный приказом Министерства образования и науки № 1547 от 09.12.2016 года, зарегистрировано Минюсте РФ 26.12.2016 года № 44936.

Организация – разработчик: НАЧ ПОУ «Невинномысский экономико-правовой техникум»

Разработчик: Купчин А.А., преподаватель, НАЧ ПОУ «НЭПТ».

Рецензенты: Казанцев Н.В., преподаватель НАЧ ПОУ «НЭПТ»

Меньшикова И.Н. к.псих.н., доцент кафедры психологии и гуманитарных дисциплин НЧОУ ВО «НИЭУП»

**СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>17</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>18</b> |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы дисциплины

Программа дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура» является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование углубленной подготовки укрупненной группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» изучается как основной предмет общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

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

*Целью дисциплины* является физическое воспитание студентов, направленное на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

#### *Задачи дисциплины:*

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Результатом изучения дисциплины является овладение обучающимися общими компетенциями:

- ОК.03 - 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.04 - Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
- ОК.07 – Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
- ОК.08 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате изучения 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)

**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.

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются следующие **личностные результаты:**

| Личностные результаты реализации программы воспитания  | Код личностных результатов |
|--|----------------------------|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.   | ЛР 1                       |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. | ЛР 2                       |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.  | ЛР 5                       |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.  | ЛР 6                       |

|   |              |
|---|--------------|
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | <b>ЛР 9</b>  |
| Ориентированный на работу в команде   | <b>ЛР 19</b> |
| Стрессоустойчивый, коммуникабельный, инновационно мыслящий  | <b>ЛР 24</b> |

**1.4 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**  
максимальная учебная нагрузка обучающегося 168 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;  
самостоятельной работы обучающегося не предусмотрено,  
дифференцированный зачет 2 часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.05 Физическая культура**

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

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                       | 168                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>            | 168                |
| в том числе:   |                    |
| лабораторные занятия   | -                  |
| практические занятия   | 166                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                 | -                  |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | 2                  |

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1  | 2  | 3           | 4                |
| <b>III семестр (32 часа аудиторных занятий)</b>  |  |             |                  |
| <b>Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>  |  |             |                  |
| <b>Тема 1.1</b><br>Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.<br>Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма. | 0           | 2-3              |
|  | <b>Практическое занятие № 1</b><br>Методы коррекции осанки и телосложения. Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.  | 2           |                  |
|  | <b>Практическое занятие № 2</b><br>Комплекс упражнений для укрепления основных групп мышц.   | 2           |                  |
|  | <b>Практическое занятие № 3</b><br>Комплекс упражнений развития способности к произвольному расслаблению мышц.   | 2           |                  |
|  | <b>Практическое занятие № 4</b><br>Комплекс упражнений для стимуляции зрительного анализатора.   | 2           |                  |
|  | <b>Практическое занятие № 5</b><br>Комплекс упражнений с применением отягощений(предельного, непредельного веса, динамического характера).   | 2           |                  |
|  | <b>Практическое занятие № 6</b>  | 2           | 2-3              |

|  |  |   |     |
|--|--|---|-----|
|  | Упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы.   |   |     |
|  | <b>Практическое занятие № 7</b><br>Методика развития дыхательных возможностей.<br>Дыхательная гимнастика.  | 2 |     |
|  | <b>Практическое занятие № 8</b><br>Контроль за уровнем физического состояния.  | 2 |     |
|  | <b>Практическое занятие № 9</b><br>Упражнения для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.   | 2 |     |
|  | <b>Практическое занятие № 10</b><br>Основные методики массажа и самомассажа.   | 2 |     |
|  | <b>Практическое занятие № 11</b><br>Фрагменты занятий с использованием самостоятельно подготовленных упражнений (направленных на улучшение работы органов и систем организма).   | 2 |     |
|  | <b>Практическое занятие № 12</b><br>Физические упражнения для нормализации веса.   | 4 |     |
| <b>Тема 1.2</b><br>Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств | <b>Содержание учебного материала</b><br>Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.<br>Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.<br>Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Контроль за развитием скоростных способностей.<br>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной | 0 | 2-3 |



|  |   |   |     |
|--|---|---|-----|
|  | <p>деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.</p> <p>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.</p> <p>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.</p> <p>Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.</p> |   |     |
|  | <p><b>Практическое занятие № 13</b><br/>         Развитие силы мышц. Упражнения с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера).<br/> <i>Развитие силы мышц.</i> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на скамейке, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.).</p>   | 2 |     |
|  | <p><b>Практическое занятие № 14</b><br/>         Упражнения с преодолением веса собственного тела</p>   | 2 |     |
|  | <p><b>Практическое занятие № 15</b><br/>         Зачет</p>  | 2 |     |
| IV семестр - 36 часов аудиторных занятий |   |   |     |
| Тема 1.3<br>Развитие и совершенствование | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>         Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их</p>  | 0 | 2-3 |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p>основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</p> | <p>характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.</p> <p>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.</p> <p>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.</p> <p>Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.</p> |   |  |
|   | <p><b>Практическое занятие № 16</b><br/>Легкоатлетические прыжковые упражнения (с дополнительным отягощением). Упражнения с внешним сопротивлением</p>   | 2 |  |
|   | <p><b>Практическое занятие № 17</b><br/>Бег на месте. Челночный бег. Прыжки. Соревнования</p>  | 2 |  |
|   | <p><b>Практическое занятие № 18</b><br/>Бег. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Игры.</p>   | 2 |  |
|   | <p><b>Практическое занятие № 19</b><br/>Упражнения на развитие гибкости.</p>   | 2 |  |
|   | <p><b>Практическое занятие № 20</b><br/>Упражнения на координацию.<br/>Баскетбол. Игры</p>   | 2 |  |
|   | <p><b>Практическое занятие № 21</b><br/>Волейбол. Настольный теннис:<br/>техническая подготовка. Игры</p>  | 2 |  |

|   |   |   |     |
|---|---|---|-----|
|   | <b>Практическое занятие № 22</b><br>Бег. Баскетбол. Игры  | 2 |     |
|   | <b>Практическое занятие № 23</b><br>Упражнения для развития умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.  | 2 |     |
|   | <b>Практическое занятие № 24</b><br>Упражнения на предупреждение развития профессиональных заболеваний.   | 2 |     |
|   | <b>Практическое занятие № 25</b><br>Упражнения на укрепление здоровья в условиях трудовой деятельности.   | 2 |     |
|   | <b>Практическое занятие № 26</b><br>Упражнения для развития профессиональных качеств (с использованием тренажёров)  | 4 |     |
|   | <b>Практическое занятие № 27</b><br>Упражнению на координацию   | 4 |     |
|   | <b>Практическое занятие № 28</b><br>Прикладные гимнастические упражнения. Лазание.  | 2 |     |
|   | <b>Практическое занятие № 29</b><br>Подъем, прыжки, передвижение  | 2 |     |
|   | <b>Практическое занятие № 30</b><br>Прыжки в высоту   | 2 |     |
|   | <b>Практическое занятие № 31</b><br>Зачет   | 2 |     |
| <b>V семестр - 26 часов аудиторных занятий</b>  |   |   |     |
| <b>Тема 1.4</b><br>Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков | <b>Содержание учебного материала</b><br>Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость | 0 | 2-3 |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.   |   |   |
|   | <b>Практическое занятие № 32</b><br>Формирование психофизических навыков   | 2 |   |
|   | <b>Практическое занятие № 33</b><br>Эстафетный бег.  | 2 |   |
|   | <b>Практическое занятие № 34</b><br>Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом   | 2 |   |
|   | <b>Практическое занятие № 35</b><br>Теннис. Парные соревнования  | 2 |   |
|   | <b>Практическое занятие № 36</b><br>Упражнения с применением отягощений  | 4 |   |
|   | <b>Практическое занятие № 37</b><br><u>Упражнения для развития профессиональных качеств</u> (с использованием тренажёров)  | 4 |   |
|   | <b>Практическое занятие № 38</b><br>Упражнения для развития умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.   | 2 |   |
|   | <b>Практическое занятие № 39</b><br>Подъем, прыжки, передвижение   | 4 |   |
|   | <b>Практическое занятие № 40</b><br>Упражнению на координацию движений   | 2 |   |
|   | <b>Практическое занятие № 41</b><br>Зачет Контроль умений и навыков  | 2 |   |
| <b>VI семестр - 34 часа аудиторных занятий</b>              |  |   |   |
| <b>Тема 1.5</b><br>Специальные двигательные умения и навыки | <b>Содержание учебного материала</b><br>Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий.<br>Организация и проведение стрельб. Техника безопасности при стрельбе. | 0 | 3 |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий самбо, рукопашный бой, дзю-до. Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами: каратэ-до, айкидо и др. Приемы защиты и самообороны. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях единоборствами. Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий.</p> <p>Организация и проведение стрельб. Техника безопасности при стрельбе.</p> <p>Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий самбо, рукопашный бой, дзю-до. Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами: каратэ-до, айкидо и др. Приемы защиты и самообороны. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях единоборствами.</p> |   |  |
|  | <p><b>Практическое занятие № 42</b><br/>Прыжки в длину</p>   | 2 |  |
|  | <p><b>Практическое занятие № 43</b><br/>Упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости.</p>   | 4 |  |
|  | <p><b>Практическое занятие № 44</b><br/>1. Основные приемы защиты и самообороны.<br/>2. Упражнения в страховке и само страховке.</p>   | 2 |  |
|  | <p><b>Практическое занятие № 45</b><br/>Развитие умения обращаться с оружием.</p>  | 2 |  |
|  | <p><b>Практическое занятие № 46</b><br/>Упражнения утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности.</p>  | 4 |  |
|  | <p><b>Практическое занятие № 47</b></p>  | 4 |  |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | Аэробика.   |   |   |
|   | <b>Практическое занятие № 48</b><br>Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.  | 4 |   |
|   | <b>Практическое занятие № 49</b><br>Динамические, силовых, психогимнастических упражнения.  | 6 |   |
|   | <b>Практическое занятие № 50</b><br>Атлетическая гимнастика.  | 4 |   |
|   | <b>Практическое занятие № 51</b><br><b>Зачет.</b> Контроль умений и навыков   | 2 |   |
| <b>VII семестр – 28 часов аудиторных занятий</b>  |   |   |   |
| <b>Раздел. 2.</b>   |   |   |   |
| <b>Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b> |   |   |   |
| <b>Тема 2.1</b><br>Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности       | <b>Содержание учебного материала</b><br>Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. Санология - наука о здоровье, механизмах и условиях его обеспечения. Саногенетический мониторинг. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешной профессиональной подготовки. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Суточный биоритм и жизнедеятельность организма. Полноценный сон. Сбалансированное питание. Вода и ее значение для организма. Соблюдение личной гигиены. Основные факторы оздоровления: дыхательная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика др. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. | 0 | 3 |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | <b>Практическое занятие № 52</b><br>Регулирование нагрузки. Использование метода круговой тренировки.  | 2 |   |
|   | <b>Практическое занятие № 53</b><br>Занятия и соревнования по базовым видам спорта.  | 4 |   |
|   | <b>Практическое занятие № 54</b><br>Занятия и соревнования по неолимпийским видам спорта   | 4 |   |
|   | <b>Практическое занятие № 55</b><br>Дартс: отработка отдельных элементов. Игра   | 4 |   |
|   | <b>Практическое занятие № 56</b><br>Занятия тренировочной направленности.  | 4 |   |
|   | <b>Практическое занятие № 57</b><br>Приемы нападения и защиты без оружия. Бег на короткие дистанции.   | 2 |   |
|   | <b>Практическое занятие № 58</b><br>Ускоренное передвижение и легкая атлетика. Метание мяча. Аэробика  | 2 |   |
|   | <b>Практическое занятие № 59</b><br>Стрелковая подготовка. Отработка простейших приемов самообороны  | 2 |   |
|   | <b>Практическое занятие № 60</b><br>Упражнения производственной гимнастики   | 2 |   |
|   | <b>Практическое занятие № 61</b><br><b>Зачет</b>   | 2 |   |
| <b>VIII – семестр 12 часов аудиторных занятий</b>   |  |   |   |
| <b>Тема 2.2</b><br>Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков | <b>Содержание учебного материала</b><br>Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Роль семьи в формировании здорового образа жизни. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Спортсизация физического воспитания. | 0 | 3 |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | Основы спортивной тренировки. Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. |   |  |
|  | <b>Практическое занятие № 62</b><br>Специально направленные физические упражнения. Попутная тренировка.  | 2 |  |
|  | <b>Практическое занятие № 63</b><br>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.  | 2 |  |
|  | <b>Практическое занятие № 64</b><br>Упражнения на выносливость, координацию кистей и пальцев рук   | 2 |  |
|  | <b>Практическое занятие № 65</b><br>Гимнастические упражнения на развитие физических качеств.  | 4 |  |
|  | <b>Практическое занятие № 66</b><br><b>Дифференцированный зачет</b> по разделам.<br>Контроль умений и навыков. Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.  | 2 |  |



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

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

##### **Спортивный комплекс:**

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- тренажерный зал;
- стрелковый тир.

##### **Залы:**

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;  
актовый зал.

##### **Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.**

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Канат для перетягивания, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, секундомеры, скакалки, обручи, баскетбольные кольца (щит), волейбольная сетка, гимнастические маты

Оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Футбольное поле, щит баскетбольный, разноуровневый турник, элементы полосы препятствий: «Разрушенная стена», лабиринт.

Оборудование и инвентарь тренажерного зала:

Гимнастические стенки, скамьи многофункциональные, стол для тенниса (без сетки), комплект для настольного тенниса (ракетки, мяч), средний боксерский мешок, многофункциональные тренажёры, беговая дорожка, велотренажер, коврики гимнастические, маты гимнастические, обручи, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, фишки спортивные (конусы), столы преподавателя, волейбольная сетка, шкафы офисные (для учебно-методических материалов, спортивного инвентаря), информационный стенд, сетка настольного тенниса, метболы, гантели, термометры, рулетки, мячи для большого тенниса, коврик гигиенический, гранаты для метания.

Стрелковый тир: пневматическое ружье - 2 шт, опорная стойка для стрельбы, макет автомата Калашникова, маты спортивные, щит для мишеней, сейф для хранения пневматических ружей.

Кабинет гуманитарных и социально-экономических дисциплин: Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья), шкаф офисный для учебно-методических материалов, научной и монографической литературы, комплект технических средств обучения (ноутбук с доступом к информационно-коммуникационной сети «Интернет», телевизионная система), учебно-наглядные пособия, информационные стенды.

Windows 10 Home Multi Language 64

Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: ICM-182009, идентификатор подписки: 7562a8d2-e5ab-4243-bfb1-ea70a9eca784, Customer №: 1831121443

Microsoft Office 2016

Лицензия: V0878238 OfficeProPlusEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent

#### **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. — Текст : электронный // Образовательная платформа

Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>. 3-е изд., испр. Учебник для СПО

#### Физическая культура

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>. Учебник и практикум для СПО

#### Дополнительная литература

1. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476074>. 2-е изд. Учебное пособие для СПО
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601>. Учебное пособие для СПО
3. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473322>. 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО

#### Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта РФ // <http://minsport.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Сайт Российского студенческого спортивного союза // <http://www.studsport.ru>
5. Сайт Российской федерации баскетбола <http://www.russiabasket.ru>
6. Сайт Всероссийской федерации волейбола // <http://www.volley.ru>
7. Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Ставропольского края // <https://minsport.ru/>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачета, дифференцированного зачета.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания) | Коды формируемых<br>общих компетенций | Формы и методы<br>контроля и оценки<br>результатов обучения |
|---|---------------------------------------|---|
|---|---------------------------------------|---|

| 1  | 2  | 3  |
|--|--|--|
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b> :   |  |  |
| – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | ОК.03<br>ОК.04<br>ОК.07<br>ОК.08<br><br>ЛР1,2<br>ЛР 5,6; ЛР 9; ЛР 19;<br>ЛР 24 | Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов зачета и дифференцированном зачете. |
| – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  |  |  |
| – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)                          |  |  |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать</b> :   |  |  |
| – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                    | ОК.03<br>ОК.04<br>ОК.07<br>ОК.08<br>ЛР1,2<br>ЛР 5,6; ЛР 9; ЛР 19;<br>ЛР 24     | Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения тестовых заданий.                                |
| – основы здорового образа жизни;   |  |  |
| – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);                         |  |  |
| – средства профилактики перенапряжения.  |  |  |
| Промежуточный контроль знаний в форме дифференцированного зачета   |  |  |

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для студентов отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

*Методико-практические занятия* предусматривают освоение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных,

профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

*Учебно-тренировочные занятия* базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности.

Таблица 1

**Примерные контрольные нормативы по проверке овладения обучающимися  
жизненно важными умениями и навыками**

| №<br>п/п | Наименование упражнений<br>(2 курс)   | Девушки         |       |       |       |       | Юноши |       |       |       |       |
|----------|---|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|          |   | Оценка в баллах |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|          |   | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
|          |   |                 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1        | Бег 30 м (сек)  | 5.0             | 5.2   | 5.4   | 5.6   | 5.8   | 4.5   | 4.7   | 4.9   | 5.1   | 5.3   |
| 2        | Бег 60 м (сек)  | 10.0            | 10.2  | 10.4  | 10.6  | 10.8  | 8.4   | 8.6   | 8.8   | 9.0   | 9.2   |
| 3        | Бег 100 м (сек)   | 15.7            | 16.0  | 17.0  | 17.9  | 18.9  | 13.2  | 13.8  | 14.0  | 14.3  | 14.6  |
| 4        | Бег 500 м (мин., сек.)  | 1,50            | 2,00  | 2,10  | 2,20  | 2,30  |       |       |       |       |       |
| 5        | Бег 1000 м (мин.сек)  |                 |       |       |       |       | 4.02  | 4.16  | 4.31  | 4.47  | 5.02  |
| 6        | Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.)<br>(сек)                                       | 10.15           | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| 7        | Челночный бег 10×10 м<br>(мин.сек)  | 29.0            | 30.0  | 31.0  | 32.0  | 33.0  | 25.0  | 27.0  | 28.5  | 30.0  | 31.5  |
| 8        | Прыжок в длину с места (см)   | 190             | 180   | 170   | 160   | 150   | 250   | 240   | 230   | 220   | 210   |
| 9        | Прыжки со скакалкой за 1 мин<br>(кол. раз)                                    | 140             | 120   | 110   | 100   | 90    | 140   | 130   | 120   | 110   | 100   |
| 10       | Подтягивания в висе (юн)/<br>приседания на одной ноге<br>(дев) (кол. раз)     | 12              | 10    | 8     | 6     | 4     | 15    | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 11       | Поднимание (сед) и опускание<br>туловища из пол. лёжа на спин<br>(кол. раз)   | 60              | 50    | 40    | 30    | 20    |       |       |       |       |       |
| 12       | Силой переворот в упор на<br>перекладине (кол. раз)                           |                 |       |       |       |       | 8     | 5     | 3     | 2     | 1     |
| 13       | Поднимание ног до касания<br>перекладины (в висе) (кол. раз)                  |                 |       |       |       |       | 10    | 7     | 5     | 3     | 2     |
| 14       | Наклоны туловища вперед   | 25              | 20    | 15    | 12    | 8     |       |       |       |       |       |
| 15       | Отжимания - сгибание и<br>разгибание рук в упоре лёжа<br>на полу (кол-во раз) | 12              | 10    | 8     | 6     | 4     | 40    | 35    | 30    | 25    | 20    |

Таблица 2

**Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками**

| Упражнения<br>(3 курс)                                 | Мальчики |       |       | Девочки |       |       |
|--|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|  | 5        | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| Челночный бег 4×9 м, сек                               | 9,2      | 9,6   | 10,1  | 9,8     | 10,2  | 11,0  |
| Бег 30 м, с  | 4,4      | 4,7   | 5,1   | 5,0     | 5,3   | 5,7   |
| Бег 100 м, с   | 13,8     | 14,2  | 15,0  | 16,2    | 17,0  | 18,0  |
| Бег 2 км, мин  |          |       |       | 10,00   | 11,10 | 12,20 |
| Бег 3 км метров, мин                                   | 12,20    | 13,00 | 14,00 |         |       |       |
| Прыжки в длину с места, см                             | 230      | 220   | 200   | 185     | 170   | 155   |
| Подтягивание на перекладине                            | 14       | 11    | 8     |         |       |       |
| Подъем переворотом в упор на высокой перекладине       | 4        | 3     | 2     |         |       |       |
| Отжимания в упоре лежа                                 | 32       | 27    | 22    | 20      | 15    | 10    |
| Наклон вперед из положения сидя, см                    | 15       | 13    | 8     | 24      | 20    | 13    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз      | 12       | 10    | 7     |         |       |       |
| Наклон вперед из положения сидя                        | 14       | 12    | 7     | 22      | 18    | 13    |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 55       | 49    | 45    | 42      | 36    | 30    |
| Прыжки на скакалке, за 30 секунд                       | 70       | 65    | 55    | 80      | 75    | 65    |
| Прыжки на скакалке, за 60 секунд                       | 130      | 125   | 120   | 133     | 110   | 70    |