



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 77-68-24. E-mail: mveu@mveu.ru, www.mveu.ru
ИНН 1831200089. ОГРН 1201800020641

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

_____ **В.В.Новикова**

«__» _____ **2023 г**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **учебной дисциплины**

ОГСЭ.05 Физическая культура

для специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Ижевск 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта и Примерной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Организация разработчик:

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация "Международный Восточно-Европейский колледж"

Рабочая программа рассмотрена на ПЦК

Протокол № 1 «28» 08 2023 г.

Председатель ПЦК В.В.В. / Зайцев В.В. /

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗРАБОТКЕ И РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью основной образовательной программы, входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

Личностные результаты

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 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 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9 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.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 13 Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации

ЛР 15 Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

Соответствие личностных результатов и ОК

ОК	Соответствующие личностные результаты
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. ЛР 2 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 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа». ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

	ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. ЛР 15 Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	ЛР 2 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 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа». ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях,

	во всех формах и видах деятельности. ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. ЛР 13 Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.	ЛР 2 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 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. ЛР 15 Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства,	ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности,

эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	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 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. ЛР 9 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. ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ЛР 9 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. ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. ЛР 15 Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	164
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа	-
Консультации <i>(если предусмотрено)</i>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала 31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 32. Основы здорового образа жизни. 33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). 34. Средства профилактики перенапряжения.	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-7, ЛР 9-13, 15
	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Средства профилактики перенапряжения.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала 31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 32. Основы здорового образа жизни. 33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). 34. Средства профилактики перенапряжения.	20	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-7, ЛР 9-13, 15
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,		

	достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).		
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала 31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 32. Основы здорового образа жизни. 33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). 34. Средства профилактики перенапряжения.		
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
		20	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-7, ЛР 9-13, 15

Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Самостоятельная работа обучающихся Содержание учебного материала 31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 32. Основы здорового образа жизни. 33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). 34. Средства профилактики перенапряжения. 1. Техника бега на средние дистанции. В том числе, практических занятий и лабораторных работ У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив Самостоятельная работа обучающихся	20	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-7, ЛР 9-13, 15
Раздел 3. Баскетбол Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала 31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 32. Основы здорового образа жизни. 33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). 34. Средства профилактики перенапряжения. 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места В том числе, практических занятий и лабораторных работ У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	10	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-7, ЛР 9-13, 15

	достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание учебного материала 31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 32. Основы здорового образа жизни. 33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). 34. Средства профилактики перенапряжения. 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». В том числе, практических занятий и лабораторных работ У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика	10	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-7, ЛР 9-13, 15
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила	Содержание учебного материала 31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 32. Основы здорового образа жизни. 33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). 34. Средства профилактики перенапряжения.		ОК 3

баскетбола.	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре В том числе, практических занятий и лабораторных работ У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Самостоятельная работа обучающихся	10	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-7, ЛР 9-13, 15
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала 31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 32. Основы здорового образа жизни. 33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). 34. Средства профилактики перенапряжения. 1. Техника владения баскетбольным мячом В том числе, практических занятий и лабораторных работ У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре Самостоятельная работа обучающихся		ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-7, ЛР 9-13, 15
Раздел 4. Волейбол			ОК 3

Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала 31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 32. Основы здорового образа жизни. 33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). 34. Средства профилактики перенапряжения. 1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками В том числе, практических занятий и лабораторных работ У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков Самостоятельная работа обучающихся	10	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-7, ЛР 9-13, 15
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание учебного материала 31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 32. Основы здорового образа жизни. 33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). 34. Средства профилактики перенапряжения. 1. Техника нижней подачи и приёма после неё В том числе, практических занятий и лабораторных работ У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной		

	деятельности; УЗ. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Отработка техники нижней подачи и приёма после неё Самостоятельная работа обучающихся		ЛР 9-13, 15
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала 31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 32. Основы здорового образа жизни. 33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). 34. Средства профилактики перенапряжения. 1. Техника прямого нападающего удара В том числе, практических занятий и лабораторных работ У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; УЗ. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Отработка техники прямого нападающего удара Самостоятельная работа обучающихся	10	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-7, ЛР 9-13, 15
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание учебного материала 31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 32. Основы здорового образа жизни. 33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). 34. Средства профилактики перенапряжения. 1. Техника прямого нападающего удара В том числе, практических занятий и лабораторных работ У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; УЗ. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной	10	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-7, ЛР 9-13, 15

	профессии (специальности). 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. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		10	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-7, ЛР 9-13, 15
Тема 5.1	Содержание учебного материала		
Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		
	32. Основы здорового образа жизни.		
	33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).		
	34. Средства профилактики перенапряжения.		
	1. Техника коррекции фигуры		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
	У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
	У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 6. Конькобежная подготовка			ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-7, ЛР 9-13, 15
Тема 6.1.	Содержание учебного материала		
Конькобежная подготовка.	31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		
	32. Основы здорового образа жизни.		
	33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).		
	34. Средства профилактики перенапряжения.		
	Конькобежная подготовка		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		

	У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	14	
	Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Курсовой проект (работа) (если предусмотрено)		-	
Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой) (если предусмотрено)		-	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами:

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, гири);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- оборудование по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, ноутбук, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
I	Основные источники
1.1.	Основные печатные издания:
1.2.	Основные электронные издания:
	Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813
	Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517442
II	Дополнительные источники
	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513286
	Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517710

	Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: http://www.minsport.gov.ru/
	Федеральный портал «Российское образование»: Web: http://www.edu.ru/
	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://infosport.ru/
	Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
	Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/95845/
III	Периодические издания
	1. Журнал педагогических исследований. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2007852 2. Развитие личности : научный журнал. - Москва : МПГУ. - ISSN 2071-9788. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/972499 2. Наука и школа : общероссийский научно-педагогический журнал. - Москва : МПГУ, . - ISSN 1819-463X. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/971216
V	Перечень методических рекомендаций, разработанных преподавателем
1.	Методические рекомендации по выполнению практических работ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
умения: • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	<u>Текущий контроль:</u> Выполнение практической работы <u>Рубежный контроль:</u> Оценка выполнения практического задания <u>Итоговый контроль:</u> Дифференцированный зачет.
знания: • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии		<u>Текущий контроль:</u> Наблюдение за выполнением практического задания. <u>Рубежный контроль:</u>

человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения	«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Оценка результатов выполнения практического задания <u>Итоговый контроль:</u> Дифференцированный зачет. Защита реферата для временно освобождённых от практических занятий
--	--	---

5. Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования.

Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Содержание среднего профессионального образования и условия организации обучения в МВЕК обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Обучение по образовательной программе среднего профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется МВЕК с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких лиц.

В МВЕК созданы (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких лиц, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных

учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания МВЕК и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ лицам с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности получения среднего профессионального образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья МВЕК обеспечивается (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья):

- для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху услуги сурдопереводчика и обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

- для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения колледжа, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Численность лиц с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе устанавливается до 15 человек.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья МВЕК обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в колледже предусмотрена возможность обучения по индивидуальному плану.