


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пашнанов Эрдне Лиджиевич  
Должность: И.о. директора филиала  
Дата подписания: 31.07.2024 09:35:52  
Уникальный программный ключ:  
f29e48b9891aa9797b1ae9fac0693fa267ac161d

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИНКЛЮЗИВНОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАЛМЫЦКИЙ ФИЛИАЛ

 УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
Э.Л. Пашнанов  
« 1 » 06 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04. Физическая культура  
по специальности  
10.02.05 Обеспечение информационной безопасности  
автоматизированных систем  
квалификация – техник по защите информации

Элиста, 2022 г.

ОДОБРЕНА  
Предметно-цикловой комиссией  
Дисциплин общеобразовательного  
цикла

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта среднего  
профессионального образования по  
специальности 10.02.05 Обеспечение  
информационной безопасности  
автоматизированных систем

Протокол № 10  
от « 01 » 04 2022 г.

председатель предметно-цикловой  
комиссии  
А.Ю. Болдырева / *Болдырева*

начальник учебно-методического  
отдела  
Н.С. Бамбушева / *Бамбушева*

составитель:

*Бембетова* Бембетова Г.Ю., первая квалификационная категория,  
преподаватель физической культуры Калмыцкого филиала ФГБОУ ИВО  
«Московский государственный гуманитарно-экономический университет»

рецензенты:

*Изтелеуова* Изтелеуова Д.Ш., старший методист Калмыцкого филиала  
ФГБОУ ИВО «Московский государственный гуманитарно-экономический  
университет»

*Миндяев* Миндяев Ю.М., высшая квалификационная категория  
преподаватель физического воспитания БПОУ РК «Элистинский  
политехнический колледж»



## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура для специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, разработанную преподавателем Калмыцкого филиала ФГБОУ ИВО «Московский государственный гуманитарно-экономический университет» Бембетовой Г.Ю.

Представленная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

Структура рабочей программы соответствует структуре примерных программ учебных дисциплин среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов СПО.

В паспорте рабочей программы определена область применения программы, место учебной дисциплины в структуре образовательной программы, сформулированы цели и задачи, требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, предусмотренные структурой учебной дисциплины, соответствуют тематическому содержанию учебной дисциплины. Содержание программы направлено на приобретение обучающимися знаний, умений, направленных на формирование общих компетенций, определенных ФГОС СПО по для специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, и соответствует объему часов, указанному в рабочем учебном плане.


Материально-техническое обеспечение включает наличие учебного кабинета, оснащенного оборудованием и техническими средствами обучения.

Информационное обеспечение обучения содержит перечень современных учебных изданий, дополнительной литературы и интернет-ресурсов.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины содержит умения, знания, профессиональные, общие компетенции, формы, методы контроля оценки результатов обучения и осуществляется преподавателем в процессе проведения различных форм учебных занятий.

Рабочая программа позволит студентам в достаточной мере освоить учебную дисциплину, овладеть общими и профессиональными компетенциями, необходимых для качественного освоения программы подготовки специалистов среднего звена.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» рекомендуется к применению в учебном процессе Калмыцкого филиала ФГБОУ ИВО «Московский государственный гуманитарно-экономический университет».

Рецензент  Миндяев Ю. М., высшая квалификационная категория, преподаватель физического воспитания БПОУ РК «Элистинский политехнический колледж»



## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура для специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, разработанную преподавателем Калмыцкого филиала ФГБОУ ИВО «Московский государственный гуманитарно-экономический университет» Бембетовой Г.Ю.

Представленная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

Структура рабочей программы соответствует структуре примерных программ учебных дисциплин среднего профессионального образования.

Рецензируемая рабочая программа учебной дисциплины имеет чёткую структуру и включает все необходимые компоненты.

В паспорте рабочей программы определена область применения программы, отражено место учебной дисциплины в структуре образовательной программы, раскрываются цели, задачи дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины.

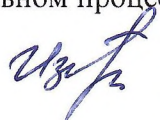
Объём учебной дисциплины, виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины раскрывают структуру и содержание учебной дисциплины. Указанные объём часов максимальной, обязательной аудиторной учебной нагрузки, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся и форма промежуточной аттестации соответствуют учебному плану. Виды самостоятельной работы позволяют привить обучающимся умения и навыки в овладении, изучении, усвоении и систематизации приобретаемых знаний в процессе обучения, обеспечить высокий уровень успеваемости в период обучения. В тематическом плане и содержании учебной дисциплины раскрывается последовательность изучения разделов и тем программы, показываются распределение учебных часов по разделам, темам и указывается уровень освоения. Дидактические единицы, отраженные в содержании учебного материала, направлены на качественное усвоение учебного материала. Для приобретения практических навыков и повышения уровня знаний предусмотрены практические занятия.

Условия реализации учебной дисциплины определяют требования к необходимому материально-техническому обеспечению к оборудованию учебного кабинета и техническим средствам обучения. Информационное обеспечение обучения содержит современный перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы и интернет-ресурсов.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины содержит результаты обучения, формы и методы контроля и оценки результатов обучения, которые осуществляются преподавателем в процессе проведения различных форм учебных занятий.

Рецензируемая рабочая программа рекомендуется для реализации в образовательном процессе.

Рецензент



Изтелеуова Д.Ш., старший методист Калмыцкого филиала ФГБОУ ИВО «Московский государственный гуманитарно-экономический университет»

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | стр. |
|--|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                | 3    |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5    |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ     | 13   |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 15   |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы: учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Учебная дисциплина направлена на формирование общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Цели изучения учебной дисциплины:

- формирование физической культуры личности студентов.

Задачи изучения учебной дисциплины

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, психофизической готовности студента к будущей профессии.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и

социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. В результате освоения учебной дисциплины в соответствии с рабочей программой воспитания образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем реализуется воспитательная цель - личностное развитие обучающихся и их социализация, проявляющиеся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям, приобретении опыта поведения и применения сформированных общих компетенций специалистов среднего звена на практике.

Личностное развитие обучающихся и их социализация, проявляющиеся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям, приобретении опыта поведения и применения сформированных общих компетенций представлено следующими личностными результатами:

| Личностные результаты реализации программы воспитания<br>(дескрипторы)   | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|--|--|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны  | ЛР 1   |
| 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 9   |
| Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации (при наличии)   |  |
| Осознающий значимость ведения ЗОЖ для достижения собственных и общественно-значимых целей  | ЛР 16  |
| Владеющий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональных компетенций  | ЛР 17  |

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 172 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 164 часов; промежуточная аттестация 8 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                     | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                  | 172         |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)       | 164         |
| в том числе:   |             |
| практические занятия                                   | 162         |
| Промежуточная аттестация по учебной дисциплине в форме | 8           |



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
|---|---|---------------|----------------------------------|
| 1   | 2   | 3             |                                  |
| <b>II курс 3 семестр</b>  |   |               |                                  |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>   |   | <b>2</b>      | ОК 08                            |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. | 2             |                                  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |   | <b>10</b>     |                                  |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Бег на короткие дистанции.  | <b>Содержание учебного материала</b>  | 4             | ОК 08                            |
|   | <b>Практические занятия</b><br>1. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м   | 2             |                                  |
|   | 2. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м  | 2             |                                  |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Бег на длинные дистанции.   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>      | ОК 08                            |
|   | <b>Практические занятия</b><br>1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования  | 2             |                                  |
|   | 2. Разучивание комплексов специальных упражнений  | 2             |                                  |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Бег на средние дистанции  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>      | ОК 08                            |
|   | <b>Практические занятия</b><br>1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.   | 2             |                                  |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>  |   | <b>20</b>     |                                  |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места              | <b>Содержание учебного материала</b>  | 6             | ОК 08                            |
|   | <b>Практические занятия</b><br>1. Овладение техникой выполнения ведения мяча  | 2             |                                  |
|   | 2. Овладение техникой выполнения передачи и броска мяча с места   | 2             |                                  |
|   | 3. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе  | 2             |                                  |
| <b>Тема 3.2.</b> Техника выполнения ведения   | <b>Содержание учебного материала</b>  | 6             | ОК 08                            |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2             |                                  |

|  |   |           |       |
|--|---|-----------|-------|
| и передачи мяча в движении, ведение —2 шага — бросок   | <b>1</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча  | 2         |       |
|  | <b>2</b> Совершенствование техники выполнения передачи и броска мяча в кольцо с места                                   | 2         |       |
|  | <b>3</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага - бросок» |           |       |
| <b>Тема 3.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола | <b>Содержание учебного материала</b>  | 4         | ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 2         |       |
|  | 1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска  |           |       |
|  | 2. Совершенствование техники выполнения ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу                                | 2         |       |
| <b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом  | <b>Содержание учебного материала</b>  | 4         | ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 2         |       |
|  | 1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение — 2 шага — бросок»,  |           |       |
|  | 2. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо  | 2         |       |
| <b>Промежуточная аттестация</b>  |   | <b>2</b>  |       |
| II курс 4 семестра   |   |           |       |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>  |   | <b>20</b> |       |
| <b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками                                 | <b>Содержание учебного материала</b>  | 4         | ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 2         |       |
|  | 1. Прием и передача мяча.   |           |       |
|  | 2. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу   | 2         |       |
| <b>Тема 4.2.</b> Техника нижней подачи и приёма после неё  | <b>Содержание учебного материала</b>  | 4         | ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 2         |       |
|  | 1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.   |           |       |
|  | 2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.   | 2         |       |
| <b>Тема 4.3.</b> Техника прямого нападающего удара   | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   |           |       |
|  | 1. Нападающие удары.  |           |       |
|  | 2. Блокирование нападающего удара.  |           |       |
| <b>Тема 4.4.</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом   | <b>Содержание учебного материала</b>  | 4         | ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 2         |       |
|  | 1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху  |           |       |
|  | 2. Учебная игра с применением изученных положений.  | 2         |       |

|   |  |                                 |       |
|---|--|---------------------------------|-------|
| <b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>                         |  | <b>8</b>                        |       |
| <b>Тема 5.1</b><br>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | <b>Содержание учебного материала</b>   |                                 | ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>  |                                 |       |
|   | <b>1</b> Круговая тренировка выполнение упражнений для развития различных групп мышц   | 2                               |       |
|   | <b>2</b> Круговая тренировка выполнение упражнений для развития различных групп мышц   | 2                               |       |
|   | <b>3</b> Круговая тренировка выполнение упражнений для развития различных групп мышц   | 2                               |       |
|   | <b>4</b> Круговая тренировка выполнение упражнений для развития различных групп мышц   | 2                               |       |
| <b>Раздел 6. Подготовка к ГТО</b>                                     |  | <b>8</b>                        |       |
| <b>Тема 6.1.</b><br>Подготовка к ГТО                                  | <b>Содержание учебного материала</b>   |                                 | ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 2                               |       |
|   | <b>1</b> Бег на 100 м (сек.)   |                                 |       |
|   | <b>2</b> Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.)   | 2                               |       |
|   | <b>3</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине (число, раз), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число, раз)                                | 2                               |       |
|   | <b>4</b> Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)  | 2                               |       |
|   |  | <b>Промежуточная аттестация</b> | 2     |
| III курс 5 семестр  |  |                                 |       |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                      |  | <b>12</b>                       |       |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Бег на короткие дистанции.                        | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>                        | ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 2                               |       |
|   | 1. Совершенствование техники бега на дистанции 400 м<br>2. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м   | 2                               |       |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Бег на длинные дистанции.                         | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>                        | ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 2                               |       |
|   | 1. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени<br>2. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени   | 2                               |       |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Прыжок в длину с разбега.                         | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>                        |       |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 2                               |       |
|   | 1. Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»<br>2. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2                               |       |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>  |  | <b>10</b>                       |       |
| <b>Тема 3.1.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>                        |       |

|  |   |          |       |
|--|---|----------|-------|
| Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места   | <b>Практическое занятие</b><br>1. Овладение техникой выполнения передачи и броска мяча с места  | 2        |       |
| <b>Тема 3.2.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение — 2 шага — бросок                          | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> |       |
|  | <b>Практическое занятие</b><br>1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение - 2 шага - бросок» | 2        | ОК 08 |
| <b>Тема 3.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b> | ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b><br>1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу                           | 2        |       |
|  | 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста   | 2        |       |
| <b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> |       |
|  | <b>Практические занятия</b><br>1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение — 2 шага — бросок»  | 2        | ОК 08 |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>  |   | <b>8</b> |       |
| <b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками                                 | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2        |       |
|  | <b>Практические занятия</b><br>1. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу  | 2        | ОК 08 |
| <b>Тема 4.2.</b> Техника нижней подачи и приёма после неё  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b><br>1. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.                                    | 2        |       |
| <b>Тема 4.3.</b> Техника прямого нападающего удара   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b> |       |
|  | <b>Практические занятия</b><br>1. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.   | 2        | ОК 08 |
|  | 2. Отработка техники прямого нападающего удара  | 2        |       |
| <b>Промежуточная аттестация</b>  |   | <b>2</b> |       |

| <b>III курс 6 семестр</b>   |   |           |       |
|---|---|-----------|-------|
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>   |   | <b>2</b>  |       |
| <b>Тема 4.4.</b><br>Совершенствование<br>техники владения<br>волейбольным мячом | <b>Содержание учебного материала</b>  |           |       |
|   | <b>Практические занятия</b><br>1. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе                          | 2         | ОК 08 |
| <b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>                                   |   | <b>12</b> |       |
| <b>Тема 5.1</b><br>Легкоатлетическая<br>гимнастика                              | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b><br>1. Круговая тренировка выполнение упражнений для развития различных групп мышц             | 2         |       |
|   | 2. Круговая тренировка выполнение упражнений для развития различных групп мышц  | 2         |       |
|   | 3. Круговая тренировка выполнение упражнений для развития различных групп мышц  | 2         |       |
|   | 4. Круговая тренировка выполнение упражнений для развития различных групп мышц  | 2         |       |
|   | 5. Круговая тренировка выполнение упражнений для развития различных групп мышц  | 2         |       |
|   | 6. Круговая тренировка выполнение упражнений для развития различных групп мышц  | 2         |       |
| <b>Раздел 6. Подготовка к ГТО</b>   |   | <b>12</b> |       |
| <b>Тема 6.1.</b><br>Подготовка к ГТО  | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b><br>1. Бег на 100 м (сек.)   | 2         |       |
|   | 2. Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.)  | 2         |       |
|   | 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (число, раз), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число, раз) | 2         |       |
|   | 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)   | 2         |       |
|   | 5. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), весом 500 г (м)   | 2         |       |
|   | 6. Прыжок в длину с разбега (см), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 2         |       |
|   | 7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)   | 2         |       |

|  |  |           |       |
|--|--|-----------|-------|
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>   |  | <b>4</b>  |       |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Бег на длинные дистанции.  | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b><br>1. Техника бега по дистанции (беговой цикл)   | 2         |       |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Бег на средние дистанции   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  | ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b><br>1. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время, 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши | 2         |       |
| <b>III курс 7 семестр</b>  |  |           |       |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>   |  | <b>10</b> |       |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Бег на короткие дистанции.   | <b>Содержание учебного материала</b>   | 4         | ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b><br>1. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м  | 2         |       |
|  | 2. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м   | 2         |       |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Бег на длинные дистанции.  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  | ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b><br>1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования   | 2         |       |
|  | 2.Разучивание комплексов специальных упражнений  | 2         |       |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Бег на средние дистанции   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  | ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b><br>1. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.   | 2         |       |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>   |  | <b>20</b> |       |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места     | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>  | ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b><br>1. Овладение техникой выполнения ведения мяча   | 2         |       |
|  | 2. Овладение техникой выполнения передачи и броска мяча с места  | 2         |       |
|  | 3. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе   | 2         |       |
| <b>Тема 3.2.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение —2 шага — бросок | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>  | ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b><br>1 Совершенствование техники выполнения ведения мяча   | 2         |       |
|  | 2 Совершенствование техники выполнения передачи и броска мяча в кольцо с места   | 2         |       |
|  | 3 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага - бросок»                       | 2         |       |
| <b>Тема 3.3.</b> Техника выполнения штрафного  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  | ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 2         |       |

|  |  |                |       |
|--|--|----------------|-------|
| броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола | 1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска   |                |       |
|  | 2. Совершенствование техники выполнения ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу   | 2              |       |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом   | <b>Содержание учебного материала</b>   | 4              | ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 2              |       |
|  | 1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение — 2 шага — бросок»,<br>2. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо | 2              |       |
| <b>Промежуточная аттестация</b>  |  | <b>2</b>       |       |
| <b>Всего</b>   |  | <b>172/164</b> |       |

Для характеристики уровня освоения 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, сетки для игры в настольный теннис, ракетки для игры в настольный теннис;

- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплексом различных отягощений);

- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);

- гимнастическая перекладина, секундомеры, мячи для тенниса.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; мультимедиа проектор, экран.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р.Л., Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Академия, 2018.

##### Дополнительные источники

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].



## Интернет-ресурсы

1. <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php> - теория и практика физической культуры
2. <http://elib.mosgu.ru> – каталог библиотеки
3. <http://lfksport.ru/> - лечебная физкультура и спортивная медицина
4. <https://paralymp.ru/>-Официальный сайт Паралимпийского комитета России
5. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
6. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) - Официальный сайт Олимпийского комитета России.
7. <http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
8. <http://www.mosport.ru> Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

### 3.3. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Учебные занятия инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организуются совместно с другими обучающимися в учебных группах, а также индивидуально, в соответствии с графиком индивидуальных занятий.

При этом необходимо учитывать несколько аспектов:

- особенности нозологии обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- психоэмоциональное состояние обучающихся;
- психологический климат, который сложился в студенческой группе;
- настрой отдельных обучающихся и группы в целом на процесс обучения.

При организации учебных занятий в учебных группах используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений, создания комфортного психологического климата в группе.

В образовательной деятельности применяются материально-техническое оснащение, специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными особенностями здоровья, электронные образовательные ресурсы в адаптированных формах.

Специфика обучения инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предполагает использование игрового, практико-ориентированного, занимательного материала, который необходим для получения знаний и формирования необходимых компетенций. Подготовка обучающимися заданий для учебных занятий должна сочетать устные и письменные формы в соответствии с их особенностями здоровья.

Для того чтобы предотвращать наступление у обучающихся с инвалидностью и обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья, быстрого утомления можно использовать следующие методы работы:

- чередование умственной и практической деятельности;
- преподнесение материала с использованием средств наглядности;
- использование технических средств обучения, чередование предъявляемой на

слух информации с наглядно-демонстрационным материалом.

При освоении дисциплин инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение должно отводиться проведению с ними индивидуальной работы со стороны преподавателей. В индивидуальную работу включается:

- индивидуальная учебная работа (консультации), то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы;
- индивидуальная воспитательная работа.

Особенности обучения обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Для обучающегося, имеющего нарушения опорно-двигательного аппарата, необходимо посоветовать использовать вспомогательные средства для усвоения программы, например, диктофон и другие электронные носители информации.

При проведении аудиторных занятий с обучающимися, имеющими осложнения с моторикой рук, возможно использование следующих вариантов работы:

- обеспечение обучающихся электронными текстами лекций и заданий к учебным занятиям;

- использование технических средств фиксации текста (диктофоны) с последующим составлением тезисов лекции в ходе самостоятельной работы обучающегося, которые они впоследствии могут использовать при подготовке и ответах на учебных занятиях. Одним из видов работы для обучающихся, испытывающих трудности в письме может быть подготовка к учебным занятиям таких заданий, которые не требуют от них написания длинных текстов ответов. Наиболее оптимальным вариантом такого задания, выполняемого в письменной форме, может служить тестовое задание. Использование тестирования обучающихся необходимо совмещать с обсуждением вариантов ответов. Контроль знаний можно вести как в устном, так и в письменном виде.

Особенности обучения обучающихся с нарушением слуха.

При организации образовательного процесса со слабослышащей аудиторией рекомендуется использовать следующие педагогические принципы:

- наглядности преподаваемого материала;
- индивидуального подхода к каждому обучающемуся;
- использования информационных технологий;
- использования учебных пособий, адаптированных для восприятия обучающимися с нарушением слуха.

Обучающемуся с нарушением слуха следует предложить занять место на передних партах аудитории, а преподавателю больше времени находиться рядом с рабочим местом этого обучающегося. Учитывая, что такие обучающиеся лучше понимают по губам, желательно располагаться к ним лицом, говорить громко и четко.

Для повышения уровня восприятия учебной информации обучающимися рассматриваемой группы, рекомендуется применение звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных и других средств. Сложные для понимания темы следует снабжать как можно большим количеством наглядного материала.

Особую роль в обучении лиц с нарушенным слухом, играют видеоматериалы. По возможности, предъявляемая видеоинформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом. Контроль знаний обучающихся указанной нозологии может вестись преимущественно в письменном виде, но для развития устной речи, рекомендуется предложить обучающемуся рассказать ответ на задание в тезисах.

Особенности обучения обучающихся с нарушением зрения.

Специфика обучения слабовидящих обучающихся заключается в следующем:

- необходимо дозировать учебную нагрузку;
- применять специальные формы и методы обучения, технические средства, позволяющие воспринимать информацию, а также оптические и тифлопедагогические устройства, расширяющие познавательные возможности обучающихся;
- увеличивать искусственную освещенность помещений, в которых занимаются обучающиеся с пониженным зрением.

При зрительной работе у слабовидящих обучающихся быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность, поэтому необходимо проводить небольшие перерывы или переключение рабочей активности.

При чтении лекций, слабовидящим обучающимся следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время занятий. Необходимо комментировать свои жесты и надписи на доске и передавать словами то, что часто выражается мимикой и жестами.

При работе на компьютере следует использовать принцип максимального снижения зрительных нагрузок, дозирование и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности. Кроме того, необходимо использовать специальные программные средства для увеличения изображения на экране или для озвучивания информации.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. информация по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, на электронном носителе, в печатной форме увеличенным шрифтом и т.п.);
2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа);
3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, устно и др.).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов, а также может быть предоставлено дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения различных форм учебных занятий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)   | Коды формируемых профессиональных и общих компетенций | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения   |
|--|---|---|
| <p>Умения:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> | ОК 2,3,6  | <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе освоения образовательной программы. Текущий и рубежный контроль в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- защиты рефератов, докладов;</li> <li>- сдачи контрольных нормативов;</li> <li>- опроса по индивидуальным заданиям;</li> <li>- экспертного наблюдения и оценки на практических занятиях.</li> </ul> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета по учебной дисциплине</p> |
| <p>Знания</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>                                   |   |   |
| <p>основы здорового образа жизни.</p>  |   |   |