

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пашнанов Эрдне Миджид  
Должность: И.о. директора филиала  
Дата подписания: 24.07.2024 13:50:35  
Уникальный программный ключ:  
f29e48b9891aa9797b1ae9fac0693fa267ac161d

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение инклюзивного высшего образования  
«Московский государственный  
гуманитарно-экономический университет»

## КАЛМЫЦКИЙ ФИЛИАЛ ФГБОУ ИВО «МГГЭУ»

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора филиала  
Э.Л. Пашнанов  
Э.Л. Пашнанов 2023 г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование  
квалификация – программист

г. Элиста, 2023 г.

ОДОБРЕНА  
Предметно-цикловой комиссией  
Дисциплин общеобразовательного  
цикла

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта среднего  
профессионального образования по  
специальности 09.02.07  
Информационные системы и  
программирование

протокол № 10  
от «06» 04 2023 г.  
председатель предметно-цикловой  
комиссии *Болдырева* /А.Ю.Болдырева/

Одобрена научно-методическим советом

протокол № 5  
от «24» 04 2023 г.  
заместитель директора по  
учебно-методической работе *Бамбушева* /Н.С. Бамбушева/

составитель:

*Бембетова*

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

рецензенты:

*Бамбаев*

С.Ц. Бамбаев, преподаватель Калмыцкого филиала ФГБОУ  
ИВО «Московский государственный гуманитарно-  
экономический университет»



Ю.М. Миндяев, высшая квалификационная категория,  
преподаватель БПОУ РК «Элистинский политехнический  
колледж имени Эльвартынова И.Н.»

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по учебной дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура для специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование, 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 09.02.07 Информационные системы и программирование.

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

В общей характеристике рабочей программы определено место дисциплины в структуре основной образовательной программы, определены цели и планируемые результаты освоения 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, общих и профессиональных компетенций, определенных ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование 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 печатных и/или электронных образовательных и информационных ресурсов, дополнительных источников для использования в образовательном процессе.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины содержит результаты обучения, критерии оценки, методы оценки 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 учебной дисциплины «Физическая культура» рекомендуется к применению в учебном процессе Калмыцкого филиала ФГБОУИ ВО «Московский государственный гуманитарно-экономический университет».

Рецензент



Ю.М. Миндяев, высшая квалификационная категория преподаватель  
ФГБОУ РК «Элистинский политехнический колледж имени  
Эльвартынова И.Н.»

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по учебной дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура для специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование, 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 СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

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 общей характеристике рабочей программы определено место дисциплины в структуре основной образовательной программы, определены цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

Объем учебной дисциплины, виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины раскрывают структуру и содержание учебной дисциплины. Указанные объем часов образовательной программы учебной дисциплины, обязательной аудиторной учебной нагрузки, практических занятий и форма промежуточной аттестации соответствуют учебному плану. В тематическом плане и содержании учебной дисциплины раскрывается последовательность изучения разделов и тем программы, показываются распределение учебных часов по разделам, темам и указываются коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы. 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 реализации программы содержит печатные издания и / или электронные издания, дополнительные источники.

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

Рецензируемая рабочая программа рекомендуется для реализации в образовательном процессе.

Рецензент



С.Ц. Бамбаев, преподаватель Калмыцкого филиала ФГБОУ ИВО «Московский государственный гуманитарно-экономический университет»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

# 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 09.02.07 Информационные системы и программирование.

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 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	<p><b>Умения:</b> определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p> <p><b>Знания:</b> содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<p><b>Умения:</b> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p><b>Знания:</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p>
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных	<p><b>Умения:</b> описывать значимость своей специальности</p> <p><b>Знания:</b> сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности</p>
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных	<p><b>Умения:</b> соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности</p> <p><b>Знания:</b> правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения</p>

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<p><b>Умения:</b> 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 специальности</p> <p><b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>
-------	--	---

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 09.02.07 Информационные системы и программирование 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 (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
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
Умеющий быстро принимать решения, распределять собственные ресурсы и управлять своим временем	ЛР 18
Способный к самостоятельному решению вопросов жизнеустройства	ЛР 19
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Осваивающий социальные нормы, правила поведения, в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участвующий в студенческом самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей	ЛР 23
Формирующий коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности	ЛР 24

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы



учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часа; промежуточная аттестация 2 часа

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	168
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия (если предусмотрено)	166
Промежуточная аттестация	2

## 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	
II курс 3 семестр		64	
Раздел 1. Легкая атлетика		22	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	8	ОК3
	Практические занятия	4	ОК 4
	1. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м 2. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м	4	ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	8	ОК3
	Практические занятия	4	ОК 4
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования 2.Разучивание комплексов специальных упражнений	4	ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 1.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия	2	ОК3
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.		ОК 4
	2.Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши	2	ОК 6
	3.Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	ОК 7 ОК 8
Раздел 2. Баскетбол		42	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	12	ОК3
	Практические занятия	4	ОК 4
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча		ОК 6
	2. Овладение техникой выполнения передачи и броска мяча с места	4	ОК 7
	3. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	4	ОК 8
Тема2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение —2 шага — бросок	Содержание учебного материала	12	ОК 3
	Практические занятия		ОК 4
	1 Совершенствование техники выполнения ведения мяча	4	ОК 6
	2 Совершенствование техники выполнения передачи и броска мяча в кольцо с места	4	ОК 7
	3 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения	4	ОК 8

	упражнения «ведение -2 шага - бросок»		
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	8	ОК 3
	Практические занятия	4	ОК 4
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска		ОК 6
	2. Совершенствование техники выполнения ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	4	ОК 7
			ОК 8
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	10	ОК 3
	Практические занятия	4	ОК 4
	1. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		ОК 6
	2. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо	4	ОК 7
	3. Выполнение контрольных нормативов: «ведение — 2 шага — бросок»	2	ОК 8
II курс 4 семестра			
Раздел 3. Волейбол		20	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	4	ОК 3
	Практические занятия	2	ОК 4
	1. Прием и передача мяча.		ОК 6
	2. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу	2	ОК 7
			ОК 8
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	4	ОК 3
	Практические занятия	2	ОК 4
	1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.		ОК 6
	2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	ОК 7
			ОК 8
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	4	ОК 3
	Практические занятия		ОК 4
	1. Нападающие удары.	2	ОК 6
	2. Блокирование нападающего удара.	2	ОК 7
			ОК 8
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	4	ОК 3
	Практические занятия	2	ОК 4
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху		ОК 6
	2. Учебная игра с применением изученных положений.	2	ОК 7
			ОК 8
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика		8	

Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		ОК 3
	Практические занятия		ОК 4
	1 Круговая тренировка выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	ОК 6
	2 Круговая тренировка выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	ОК 7
	3 Круговая тренировка выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	ОК 8
4 Круговая тренировка выполнение упражнений для развития различных групп мышц		2	
Раздел 5. Подготовка к ГТО		8	
Тема 5.1. Подготовка к ГТО	Содержание учебного материала		ОК 3
	Практические занятия	2	ОК 4
	1 Бег на 100 м (сек.)		ОК 6
	2 Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.)	2	ОК 7
	3 Подтягивание из виса на высокой перекладине (число, раз), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число, раз)	2	ОК 8
4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	2		
III курс 5 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4	ОК 3
	Практические занятия	2	ОК 4
	1. Совершенствование техники бега на дистанции 400 м		ОК 6
	2. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м	2	ОК 7 ОК 8
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	4	ОК 3
	Практические занятия	2	ОК 4
	1. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		ОК 6
2. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	ОК 7 ОК 8	
Тема 1.3. Прыжок в длину с разбега.	Содержание учебного материала	4	ОК 3
	Практические занятия	2	ОК 4
	1. Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		ОК 6
2. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	ОК 7 ОК 8	
Раздел 2. Баскетбол		10	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 3

Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практическое занятие 1. Овладение техникой выполнения передачи и броска мяча с места	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение —2 шага — бросок	Содержание учебного материала	2	ОК 3
	Практическое занятие 1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага - бросок»	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	4	ОК 3
	Практические занятия 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	ОК 8
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	2	ОК 3
	Практические занятия 1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение — 2 шага — бросок»	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Раздел 3. Волейбол		10	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	2	ОК 3
	Практические занятия 1. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу	4	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	2	ОК 3
	Практические занятия 1. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	4	ОК 3
	Практические занятия 1. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2	ОК 4 ОК 6

	2. Отработка техники прямого нападающего удара	2	ОК 7 ОК 8
III курс 6 семестр			
Раздел 3. Волейбол		4	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	4	ОК 3 ОК 4
	Практические занятия 1. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	4	ОК 6 ОК 7 ОК 8
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика		12	
Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 3 ОК 4
	Практические занятия 1. Круговая тренировка выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	ОК 6 ОК 7 ОК 8
	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	
Раздел 5. Подготовка к ГТО		12	
Тема 5.1. Подготовка к ГТО	Содержание учебного материала		ОК 3 ОК 4
	Практические занятия 1. Бег на 100 м (сек.)	2	ОК 6 ОК 7 ОК 8
	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	2	

	(см)		
	<b>7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</b>	2	
	(см)		
Раздел 1. Легкая атлетика		4	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	2	ОК 3
	Практические занятия 1. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 1.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 3
	Практические занятия 1. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время, 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Промежуточная аттестация		2	
Всего		168/166	

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

Результаты, обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно»- теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с основным материалом сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно»- теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;</li> <li>Тестирование.</li> <li>Контрольная работа</li> <li>Самостоятельная работа.</li> <li>Защита реферата.</li> <li>Семинар</li> <li>Защита курсовой работы (проекта)</li> <li>Выполнение проекта;</li> <li>Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</li> <li>Оценка выполнения практического задания(работы)</li> <li>Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией.</li> <li>Решение ситуационной задачи.</li> </ul>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>Основы здорового образа жизни;</li> <li>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно»- теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>выступление с докладом, сообщением, презентацией.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Решение ситуационной задачи.</li> </ul>

Перечень вопросов к дифференцированному зачету  
по учебной дисциплине «Физическая культура»

1. История физической культуры в древнем мире.
2. История физической культуры в древней Греции.
3. Возникновение и развитие гимнастики и агонистики в древней Греции.
4. История древнегреческих Олимпийских игр.
5. Афинская система физического воспитания.
6. Спартанская система физического воспитания.
7. Древнегреческие олимпийские ритуалы, обычаи и традиции.
8. История физической культуры древнего Рима.
9. Физическая культура в средние века.
10. Рыцарская система физического воспитания.
11. Физическая культура и спорт в новой истории.
12. Физическая культура и спорт Российской империи.
13. История развития физической культуры и спорта в России в XIX веке.
14. История развития физической культуры и спорта в России в XX веке.
15. Физическая культура и спорт в СССР.
16. История физической культуры и спорта в нашей стране.
17. Историческая роль физической культуры и спорта в жизни общества.
18. Создание международных спортивных объединений.
19. История создания Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.
20. История становления и развития ЕВСК (Единая Всероссийская Спортивная Классификация).
21. Историческая хронология указов, постановлений и законов правительства СССР, России, Республики Калмыкия в области физической культуры и спорта.
22. Участие спортсменов в Великой Отечественной войне.
23. История современного олимпийского движения.
24. МОК и его президенты.
25. Выступление спортсменов нашей страны на олимпийских играх.
26. История современных Олимпийских игр.
27. История развития системы физического воспитания калмыков.
28. Национальные виды спорта калмыцкого народа.
29. История развития калмыцкой национальной борьбы.
30. Национальные виды спорта народов населяющих нашу страну.
31. История развития и проведение Джангариад.
32. История развития современного баскетбола.
33. История развития современного настольного тенниса.
34. История развития современного волейбола.
35. История развития современного футбола.
36. История развития современного туризма.
37. История развития современного вольной борьбы.
38. История развития современного греко-римской борьбы.
39. История развития современной спортивной борьбы.
40. История развития спортивной гимнастики.

41. История становления и развития международных федераций по видам спорта (волейбола, баскетбола, футбола, настольного тенниса, хоккея, спортивной борьбы и т.д.).
42. История развития инвалидного спорта в России.
43. История развития туризма.
44. История развития альпинизма.
45. История развития туризма в России.
46. Туризм в Республике Калмыкия.
47. История студенческого спорта.
48. Физическая культура в России в 19-20 века.
49. Выступление (спортсменов по видам спорта) на Олимпийских играх.
50. Олимпийская символика и традиции.
51. Экзотические виды спорта.
52. Экстремальные виды спорта.
53. Зрелища со спортивной направленностью.
54. Казусы в мире спорта.
55. Развитие физической культуры и спорта в Республики Калмыкия в 20 годы 20 века.
56. Развитие физической культуры и спорта в Республики Калмыкия в 40 годы 20 века.
57. Развитие физической культуры и спорта в Республики Калмыкия в 60 годы 20 века.
58. Развитие физической культуры и спорта в Республики Калмыкия в 80 годы 20 века.
59. Развитие физической культуры и спорта в Республики Калмыкия на современном этапе.
60. История выступления спортсменов сборной команды КГУ на Универсиадах Прикаспийских государств.
61. История развития мотоболла в Республике Калмыкия.
62. История становления футбольной команды «Уралан».
63. Здоровье человека и факторы его составляющие.
64. Физическая культура и здоровье.
65. Здоровый образ жизни и его составляющие.
66. Физическая культура и здоровье.
67. Движение и здоровье.
68. Взаимосвязь валеологии и физической культуры
69. Формы, методы и средства валеологии.
70. Критерии эффективности здорового образа жизни.
71. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
72. Занятия физической культурой и спортом в обеспечении здоровья.
73. Взаимосвязь общей культуры студента, его образа жизни с физической культурой.
74. Физическая культура и здоровый образ жизни.
75. Влияние внешней среды на здоровье человека.



76. Факторы, влияющие на здоровье.
77. Влияние занятий физическими упражнениями на резервные возможности человека.
78. Здоровье человека как главная ценность общества.
79. Основные понятия определяющие здоровье.
80. Влияние занятий туризмом на здоровье человека.
81. Экология и ее влияние на физическое здоровье человека.
82. Режим дня как основополагающий фактор здорового образа жизни.
83. Влияние оздоровительной физической культуры на организм занимающегося.
84. Физическая культура в борьбе против вредных привычек.
85. Закаливание, его виды и значение.
86. Факторы риска для здоровья человека.
87. Основы здорового образа жизни.
88. Значение закалывающих мероприятий и их влияние на организм человека.
89. Психорегуляция состояний человека средствами физической культуры
90. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности человека.
91. Профилактика нервно-эмоционального и психологического утомления студентов средствами физической культуры.
92. Применение фармакологических средств для повышения работоспособности спортсменов.
93. Стрессовые ситуации и их влияние на результаты соревновательной деятельности.
94. Использование средств физической культуры для повышения эффективности учебного труда.
95. Физическая культура в профилактике нервно-эмоционального и психологического утомления студентов.
96. Психологические черты личности, которые формируются в процессе физического воспитания
97. Методические принципы и методы физического воспитания.
98. Основы совершенствования физических качеств.
99. Формы занятий физическими упражнениями.
100. Методы развития физических качеств.
101. Методы развития гибкости.
102. Методы развития силы.
103. Методы развития быстроты.
104. Методы развития выносливости.
105. Спорт в современном обществе.
106. Ценности физической культуры и спорта.
107. Двигательные качества и методика их развития.
108. Периоды и этапы спортивной тренировки.
109. Моделирование соревновательной деятельности.
110. Классификация и характеристики средств тренировки.
111. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

112. Социальное значение физической культуры.
113. Основы педагогического контроля при занятиях физическими упражнениями
114. Физическая культура в оптимизации работоспособности.
115. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов различных специальностей.
116. Физическая культура в управлении функциональным состоянием организма человека.
117. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
118. Физическая культура в семье.
119. Законодательство РФ о физической культуре и спорта.
120. Применение технических средств контроля в физической культуре и спорте.
121. Правовые аспекты развития физической культуре и спорта.
122. Физическая культура в жизни выдающихся людей.
123. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.
124. Общие и специфические функции физической культуры
125. Разновидности физической культуры.
126. Система физического воспитания и ее слагаемые.
127. Организация и проведение соревнований по (вид спорта).
128. Меры безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
129. Профилактика травматизма при занятиях (вид спорта.).
130. Компьютерные технологии в физической культуре и спорте.
131. Анализ соревновательной деятельности с помощью компьютерных программ.
132. Моделирование в физической культуре и спорте.
133. Утомление и отдых как основа спортивной тренировки.
134. Врачебный контроль в процессе спортивной тренировки.
135. Педагогический контроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
136. Контроль за тренировочными нагрузками.
137. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
138. Показатели ЧСС для контроля за уровнем тренировочных нагрузок и подготовленности при занятиях физической культурой и спортом.
139. Повышение работоспособности при занятиях физической культурой и спортом.
140. Средства восстановления физической работоспособности.
141. Использование средств восстановления при занятиях физической культурой и спортом.