

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г.ШУХОВА»**  
Северо-Кавказский филиал



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор СКФ БГТУ  
им. В.Г. Шухова  
В.Л. Курбатов  
«24» февраля 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ОГСЭ.04 Физическая культура***

---

**Специальность**

10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных  
систем

**Квалификация выпускника**

Техник по защите информации

**Форма обучения**

очная

**Срок обучения**

3 года 10 месяцев

Минеральные Воды, 2021 г.

Рабочая программа составлена на основании требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем», утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ № 1553 от 09.12.2016 г.,
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.09.2020 г. № 519 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»
- Плана учебного процесса БГТУ им. В.Г. Шухова по специальности 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем», утвержденного в 2021 г.

Организация разработчик: СКФ ФГБОУ ВО «БГТУ им. В.Г. Шухова», Северо-Кавказский филиал

Составитель:

к.пед.н.

ученая степень и звание



подпись

И.В. Черкасова

инициалы, фамилия

Рабочая программа обсуждена и рекомендована на заседании кафедры

Экономических и естественно-научных дисциплин

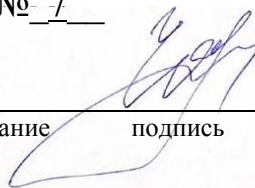
название кафедры

« 24 » февраля 2021 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой:

к.пед.н.

ученая степень и звание



подпись

И.В. Черкасова

инициалы, фамилия

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ОГСЭ 04. Физическая культура»

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины - является обязательной частью общегуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем» (квалификация «Техник по защите информации»).

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью изучения освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровой образ жизни и систематическое физическое совершенствование.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

#### уметь:

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

#### знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу, изучается обучающимися очной формы обучения в 3,4,5,6,7 семестрах.

### 1.4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен освоить общие компетенции:

Код	Общие компетенции
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности
знать	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

**1.5. Общее количество часов на освоение программы учебной дисциплины: всего – 178 час, в том числе:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **178 часов**, включая:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов;  
самостоятельной работы обучающегося – 10 часов;  
учебной и производственной практики – 0 часа.

По итогам обучения ОГСЭ 04 «Физическая культура» предусмотрен диф. зачет в **3,4,5,6,7 семестрах**.

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	178
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	166
лабораторные	
<b>Самостоятельная работа обучающегося(всего)</b>	10
в том числе:	
Учебная практика	0
Производственная практика	0
Форма промежуточной аттестации обучающегося (диф. зачет/зачет/экзамен), семестр	диф.зачет – 3,4,5,6,7 сем.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>ОГСЭ 04. Физическая культура</b>		<b>178</b>	
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1: Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>6</b>	
Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<b>Практические занятия</b> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Основы здорового образа и стиля жизни. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.	<b>2</b>	2
	<b>Лекция</b> Здоровье человека и его компоненты. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, нравственный. Влияние окружающей среды на здоровье. Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка рефератов на тему «Здоровый образ жизни».	<b>2</b>	3
	<b>Раздел 2: Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>28</b>
Тема: Общая физическая подготовка	<b>Практические занятия</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	<b>2</b>	2
	<b>Практические занятия</b> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	<b>2</b>	

Тема: Спортивные игры Настольный теннис.	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование правилам игры в настольный теннис, техники безопасности во время игры. Перемещению. Односторонняя игра		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование техническим приёмам: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Двухсторонняя игра.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование тактики одиночной и парной игры. Тактических комбинаций. Двухсторонняя игра.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Тактики игры, стили игры. Двухсторонняя игра.		
<b>Практические занятия</b>	2	2	
Отработка тактических и технических приемов в игре. Двухсторонняя игра.			
Тема: Спортивные игры Баскетбол.	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование перемещениям по площадке, ведению мяча, передачи мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку). Совершенствование двусторонней игре.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит-бол.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование техники: передвижения баскетболиста; ловли, передачи и ведения мяча на месте и в движении. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Двухсторонняя игра в баскетбол.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
Ловля и передача мяча: двумя от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой «крюком», скрытая передача за спиной. Стрит-бол.			
<b>Практические занятия</b>	2		

	Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Передача мяча тремя способами с ведением. Ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага, бросок в корзину за 1 мин. Двухсторонняя игра в баскетбол.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Броски мяча в кольцо из-под щита за 30 с. ми штрафной зоны, 2 шага, бросок в корзину за 1 мин. Подбор мяча. Овладение и добивание мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол.		2
	<b>Всего за 3 семестр:</b>	<b>34</b>	
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 2: Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>36</b>	
Тема: Спортивные игры Волейбол.	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Двусторонняя игра.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Передача мяча за голову. Многократная передача мяча. Передача через сетку в парах. Двусторонняя игра.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Прием мяча снизу одной и двумя руками. Прием подачи. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая, в прыжке. Двусторонняя игра.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.		
<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2	
Прямой атакующий удар. Прием атакующих ударов. Блокирование. Прием мяча от блока. Страховка игрока. Двусторонняя игра.			
Тема: Спортивные игры Мини- Футбол.	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	



	Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.		2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.		2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча. Учебная игра.		2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра.		2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование ведению мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.		2
Тема: Лёгкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м.		2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.		2
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование технике прыжкам в длину		2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения легкоатлета. Подвижные игры на развитие двигательной реакции и с элементами бега, прыжков.		2
<b>Практические занятия</b>	2		
	Совершенствование технике прыжкам в высоту		2
<b>Раздел 3: Сущность и содержание профессионально прикладной физической подготовки</b>		<b>4</b>	
Тема:	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	

Сущность и содержание профессионального прикладной физической подготовки в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально прикладной физической подготовки студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи профессионально прикладной физической подготовки студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.		2
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	3
	Подготовка рефератов на тему: «Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда».		
<b>Всего за 4 семестр:</b>		<b>40</b>	
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 2: Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>32</b>	
Тема: Спортивные игры Мини- Футбол.	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.			
<b>Практические занятия</b>	2	2	
Совершенствование обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча. Учебная игра.			
Тема:	<b>Практические занятия</b>	2	

Спортивные игры. Настольный теннис	Совершенствование правил игры в настольный теннис, техники безопасности во время игры. Перемещению. Односторонняя игра		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Стойки, способы держания ракетки. Простейшие способы игры. Односторонняя игра		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Выполнение подводящих упражнений. Разминка с использованием элементов спортивных игр.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Отработка простой подачи с приемом мяча. Основные способы передвижений теннисиста.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
Тема: Спортивные игры Баскетбол.	Подрезка слева и справа. Совершенствование технических элементов- подачи, отрезки, наката и нападающего удара.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Игровые упражнения. Учебно-тренировочные парные игры - проверка навыков и умений.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование правил игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
Совершенствование правил игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.			
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
Подготовка рефератов на тему: «Правила игры в баскетбол».			3
	<b>Всего за 5 семестр:</b>	<b>34</b>	
	<b>6 семестр</b>		

<b>Раздел 2: Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>30</b>	
Тема: Спортивные игры Волейбол.	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование стойки в волейболе, перемещению по площадке. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование стойки в волейболе, перемещению по площадке. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.			
Тема: Лёгкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Подвижные игры на развитие двигательной реакции и с элементами бега, прыжков.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Челночный бег 6x9 м.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.		
<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>		
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90 <sup>0</sup> .			

	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование техники прыжкам в длину		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование техники прыжкам в длину		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование техники прыжкам в длину		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование техники прыжкам в высоту		
<b>Раздел 3: Сущность и содержание профессионально прикладной физической подготовки</b>		<b>2</b>	
Тема: Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Практические занятия</b> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально прикладной физической подготовки студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи профессионально прикладной физической подготовки студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	<b>2</b>	3
<b>Всего за 6 семестр:</b>		<b>30</b>	
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 2: Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>40</b>	
Тема: Спортивные игры Мини-Футбол.	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	

	Совершенствование остановки мяча ногой. Приёмы мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.		2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча. Учебная игра.		2
Тема: Спортивные игры. Настольный теннис	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование правил игры в настольный теннис, техники безопасности во время игры. Перемещению. Односторонняя игра		2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Разминка с использованием элементов спортивных игр. Отработка простой подачи с приемом мяча. Односторонняя игра.		2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование правил игры в настольный теннис, техники безопасности во время игры. Перемещению. Односторонняя игра.		2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Основные способы передвижений теннисиста. Подрезка слева и справа. Односторонняя игра.		2
<b>Практические занятия</b>	2		
	Совершенствование технических элементов- подачи, отрезки, наката и нападающего удара. Игровые упражнения.		2
Тема: Спортивные игры Баскетбол.	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование правил игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.		2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование перемещениям по площадке, ведению мяча, передачи мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку). Совершенствование двусторонней игре.		2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Ловля и передача мяча: двумя от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой «крюком», скрытая передача за спиной. Двусторонняя игра.		2
<b>Практические занятия</b>	2		

	Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Передача мяча тремя способами с ведением. Ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага, бросок в корзину за 1 мин. Двусторонняя игра.		2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками сверху вниз, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке.		2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Броски мяча в кольцо из-под щита за 30 с. ми штрафной зоны, 2 шага, бросок в корзину за 1 мин. Подбор мяча. Двусторонняя игра.		2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Передача мяча тремя способами с ведением. Овладение и добивание мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол		2
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.		3
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	3
	Комплекс физических упражнений на развитие силы		
	<b>Всего за 7 семестр:</b>	<b>40</b>	
	<b>Всего по дисциплине:</b>	<b>178</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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Наименование учебных помещений и помещений для самостоятельной работы

Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

Наименование учебных помещений* и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Физкультурно-оздоровительный центр	<p>Зал оборудован: семью стационарными стандартными баскетбольными щитами, два из которых – игровые на стальной раме с металлическим обрамлением, цельные (прозрачный акрил), десять гимнастических лестниц, стационарно установленные волейбольные стойки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, оборудованные теннисные столы, стол для занятий армрестлингом.</p> <p>Спортивный зал оборудован двумя раздевалки, преподавательской, инвентарной, душевыми, туалетами.</p> <p>В зале имеется достаточная инвентарная база: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, измеритель высоты волейбольной сетки, насосы для надувания мячей, судейская вышка, волейбольные сетки, скакалки, набивные мячи различного веса, обручи, ракетки для бадминтона, воланы, теннисные ракетки, коврики, гимнастические маты, гантели различного веса, фитболы для занятий аэробикой, шахматы, шашки, канат для перетягивания.</p> <p>Тренажерный зал. Тренажеры: скамья для пресса, навесные турники, беговая дорожка, велотренажер, скамья для жима, штанга.</p> <p>Спортивная площадка: пере-</p>	<p>Свидетельство о государственной регистрации права УФС государственной регистрации, кадастра и картографии по Ставропольскому краю от 19.08.2014 г. 26-АИ 836437 Срок действия - бессрочно</p>



	кладаина (низкая, высокая), брусья (параллельные и разно-высокие). Стрелковый тир.	
Открытый стадион широкого профиля	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оборудован атлетическими беговыми дорожками; турником, брусьями, гиперэкстензиями, лавками для пресса; запасным футбольным полем с искусственным покрытием; песочной ямой для прыжков в длину по легкой атлетике; легкоатлетическими барьерами; матами для прыжков в высоту Теннисный корт. Футбольное поле с естественным газоном. Трибуна.	Аренда стадиона: 357203 Ставропольский край г. Минеральные Воды, ул. Пятигорская, д. 25 / ул. Библика, д.14

### **3.2. Информационное обеспечение обучения: перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы, периодических изданий, программного обеспечения**

#### **3.2.1 Основная литература**

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — (Профессиональное образование).
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование).
3. Германов Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование) // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblionline.ru/bcode/453962>.
4. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 402 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblionline.ru/bcode/454138>.

#### **3.2.2 Дополнительная литература**

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://bibli-online.ru/bcode/456546>.
2. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразователь-

ным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/455838>.

3. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 81 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-4499-1472-9. — Текст : электронный.

### **3.2.3 Официальные, справочно-библиографические и периодические издания**

1. Российская Федерация. Законы. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года : одобрен Государственной Думой 11 марта 2020 года : одобрен Советом Федерации 11 марта 2020 года // СПС КонсультантПлюс // Режим доступа : для зарегистрированных пользователей.
2. Российская Федерация. Законы. Об Образовании : принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года - Москва, Эксмо, 2017. - 350 с.
3. Российская Федерация. Законы. Трудовой кодекс Российской Федерации : принят Государственной Думой 21 декабря 2001 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2001 года // Доступ к СПС КонсультантПлюс.
4. Федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования // Доступ к СПС КонсультантПлюс
5. Ериков В.М., Никулин А.А. Адаптивная физическая культура : краткий словарь терминов / В.М. Ериков, А.А. Никулин. — Москва, Лань, 2020, 200 с.
6. Казаков С. Спортивные игры : энциклопедический справочник. — Ростов-на-Дону, Феникс, 2004. — 448 с.
7. Все о спорте : справочник в 3-х т. — 2-е изд., доп. — Москва, Физкультура и спорт, 1978. — 20 см.  
Т.1 / сост. А.А. Добров. — 520 с.  
Т.2 / сост. В Кукушкин. — 1978. — 220 с.  
Т.3 / сост. В.В. Кукушкин. — 1978. — 250 с.
8. ж. Физическая культура в школе - научно-методический журнал (годовая подписка)
9. ж. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка - научно-методический журнал (годовая подписка)
10. ж. Турист - популярный журнал (годовая подписка)
11. Журнал «Университетская наука» изд-во : СКФ БГТУ им. В.Г. Шухова, Минеральные Воды

### **3.2.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины**

1. Сайт учителя физической культуры <http://ftrainer.narod.ru/>
2. Спортивная электронная библиотека <http://libsport.ru>
3. Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой <http://shatalova.ru/>
4. Краткий словарь терминов по физической культуре <https://nsportal.ru/>

### **3.2.5 Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. База данных ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
2. База данных ЭБС «Iprbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
3. База данных ЭБС «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>
4. База данных ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>
5. База данных административно-управленческого портала Электронные книги, статьи, документы и пр <http://www.aup.ru/>

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля
<p><b>Результатом освоения учебной дисциплины являются следующие</b></p>		
<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 профессии.</p>	<p>- выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности; - сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; - поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности</p>	<p>- контрольные задания (тесты) для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся; - реферативная работа обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой по медицинским показаниям, по предлагаемой тематике;</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 профессии; средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>- перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; - перечисление критериев здоровья человека; - характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; - перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; - представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; - представление о профессиональных заболеваниях; - представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма.</p>	<p>- собеседование; - устный опрос обучающихся.</p>