

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ С.Г. Страданченко

10.05.2021 г.

## Физическая культура

### рабочая программа дисциплины

Закреплена за **Колледж экономики и сервиса**

Учебный план 09.02.07-2021-1-КИС9.plx  
 Информационные системы и программирование

Квалификация **Программист**

Форма обучения **очная**

Часов по учебному плану	204	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачет 3, 4, 5, 6, 7
контактная работа	178	зачет с оценкой 8
самостоятельная работа	26	

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
	16,7	22,5	12,7	19,3	13,7	7,7								
Неделя	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	6
Практические	31	31	43	43	23	23	37	37	25	25	13	13	172	172
Итого ауд.	32	32	44	44	24	24	38	38	26	26	14	14	178	178
Контактная работа	32	32	44	44	24	24	38	38	26	26	14	14	178	178
Сам. работа	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	26	26
Итого	36	36	48	48	30	30	42	42	30	30	18	18	204	204

Программу составил(и):

преподаватель, *И.М.Зуева* \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

*старший преподаватель ИСОиП(филиал) ДГТУ в г.Шахты*

*кафедры "Физическая культура и спорт", Е.В.Зазулина* \_\_\_\_\_

*преподаватель высшей квалификационной категории КЭС, О.К.Джужужук* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

### **Физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ. (приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 г. № 1547)

составлена на основании учебного плана:

Информационные системы и программирование

Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования:

Технологический

утвержденного Учёным советом ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты от 10.06.2021 г. протокол №12.

Рабочая программа одобрена на заседании педагогического совета

Колледжа экономики и сервиса

Протокол от 25.05. 2021 г. № 9

Срок действия программы: 2021-2025 уч.г.

Директор КЭС Зибров В.А. \_\_\_\_\_

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ							
1.1	формирование физической культуры личности будущего профессионала востребованного на современном рынке труда;						
1.2	развитие физических качеств и способностей ,совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;						
1.3	формирование здорового и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;						
1.4	формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.						
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ							
Цикл (раздел) ОП:		ОГСЭ					
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>							
2.1.1	основы безопасности жизнедеятельности						
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:</b>							
2.2.1	безопасность жизнедеятельности						
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ							
<b>ОК 03.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</b>							
<b>ОК 04.: Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</b>							
<b>ОК 06.: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.</b>							
<b>ОК 07.: Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</b>							
<b>ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</b>							
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен</b>							
<b>3.1 Знать:</b>							
3.1.1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (ОК03-04, ОК06 -08);						
3.1.2	основы здорового образа жизни (ОК03-04,ОК06 -08);						
3.1.3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности (ОК3-04,ОК6 -08);						
3.1.4	средства профилактики перенапряжения (ОК03-04,ОК06 -08);						
<b>3.2 Уметь:</b>							
3.2.1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей (ОК03-04,ОК06 -08);						
3.2.2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности (ОК03-04,ОК06 -08);						
3.2.3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности (ОК03-04,ОК06 -08).						
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Актив и Инте ракт.	Примечание
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>							
1.1	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. ТБ на уроках по физической культуре /Лек/	3	1	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.2	Техника выполнения бега на короткие дистанции 40м.,60м /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.3	ОРУ. Техника выполнения эстафетного бега 4х60м /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.4	Скоростно-силовые упражнения. Бег – 60м. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	

1.5	Высокий старт, бег:6х10м. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.6	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, бег – 60м. Контрольная точка №1 /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.7	Техники выполнения бега на средние дистанции, бег – 500м., 1000м /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.8	ОРУ. Техника метания мяча на дальность.Контрольная точка №1. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 2. Элементы спортивной и художественной гимнастики.</b>							
2.1	Стойка на лопатках, мост из положения стоя /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, стойка на лопатках. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.3	Акробатика, упражнения на скакалке,на гибкость. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.4	Техника выполнения кувырков вперед, назад, мостика из положения стоя /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.5	Акробатическая связка: соединение элементов. Контрольная точка №2 /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.6	Акробатические связки: кувырок-стойка на лопатках- пережат в полушпагат; кувырок- стойка на мостик- кувырок. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.7	Совершенствование колеса влево, вправо. Упражнение с отягощением. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.8	Занятия в секции гимнастики, махи и соскоки на брусьях; упражнения на перекладине, подтягивание, подъем переворотом. /Ср/	3	4	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.9	Ритмическая, атлетическая гимнастика, зачетное занятие. /Пр/	3	3	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.</b>							
3.1	Знание физической культуры для всестороннего развития личности. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей /Лек/	4	1	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	

3.2	Совершенствование передачи мяча вверх над собой, во встречных колоннах. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.3	Совершенствование передачи мяча снизу над собой, во встречных колоннах /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.4	Прием мяча после подачи в движении. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.5	Совершенствование передач мяча в парах. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.6	Прием мяча в парах после нападающего удара. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.7	Выполнение нападающего удара из зон № 2,4. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.8	Выполнение одиночного блокирования из зон № 2,4 /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.9	Связующие моменты игры. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.10	Прием нападающего удара через сетку. Контрольная точка №3. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>							
4.1	Передача и ловля мяча с отскоком от пола, при встречном движении /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.2	Броски по кольцу двумя руками сверху. Учебная игра /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.3	Выполнение штрафных бросков. Контрольная точка №3 /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.4	Совершенствование ведения и передач мяча. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.5	Связующие моменты игры. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.6	Атакующие моменты игры. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.7	Техника владения мячом в защите, защитные моменты игры. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	

4.8	Техника владения мячом в нападении, моменты игры в нападении. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.9	Занятия в секции баскетбола и волейбола, прием, передача мяча, нападающие удары /Ср/	4	4	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.10	Игра в защите и нападении. Ведение-остановка-поворот-бросок со среднего расстояния. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка</b>							
5.1	Силовые упражнения: подтягивание и вис на согнутых руках /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
5.2	Прыжки в длину с места. Бег : 2x400м., 1x800м /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
5.3	Челночный бег 3x10м. удержание тела в вися на перекладине. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
5.4	Зачетное дифференцированное занятие. /Пр/	4	1	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика.</b>							
6.1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста /Лек/	5	1	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
6.2	Техника бега на короткие и средние дистанции. /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
6.3	Техника бега на длинные дистанции. Челночный бег 3x10м /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
6.4	Бег с высокого старта. Бег 500м., 1000м /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
6.5	Совершенствование низкого старта. Эстафетный бег 4x100м. /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
6.6	Занятия в секции легкая атлетика, ОФП, бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину, метание. /Ср/	5	3	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
6.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Контрольная точка №1. /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 7. Элементы спортивной и художественной гимнастики.</b>							

7.1	Упражнения с набивными мячами, упражнения на силу. /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
7.2	Опорный прыжок, канат, упражнения с мячом. /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
7.3	Перекладина: подтягивание на результат. Стойка на руках. /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
7.4	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на растяжку. /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
7.5	Совершенствование упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
7.6	Совершенствование упражнение на пластику. /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
7.7	Занятия в секции гимнастики, махи и соскоки на брусьях; упражнения на перекладине, подтягивание, подъем переворотом. /Ср/	5	3	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
7.8	Зачетное дифференцированное занятие. /Пр/	5	1	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
	<b>Раздел 8. Спортивные игры. Волейбол</b>						
8.1	Основы ЗОЖ. Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. /Лек/	6	1	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.2	Верхняя и нижняя передача мяча в парах. /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.3	Нападающий удар по зонам. Прием нападающего удара. /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.4	Техника игры в защите. Поддача, нападающий удар. /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.5	Блокирование мяча по зонам, одиночное и двойное. /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.6	Прием нападающего удара через сетку. /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.7	Техника нападение. Прием и блокирования. Контрольная точка №3 /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	

8.8	Техника передач мяча сверху в парах. /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.9	Техника передач мяча снизу в парах. /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.10	Двусторонняя учебная игра. /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 9. Баскетбол.</b>							
9.1	Ведение мяча на месте и в движении. Броски кольца /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
9.2	Прием и передачи мяча. Штрафной бросок из зон. /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
9.3	Зонная защита, двойной шаг. Двойной бросок. /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
9.4	Техника дистанционных бросков по кольцу. /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
9.5	Техника перемещений, сочетание приемов: ведение, броски. /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
9.6	Техника игры в нападении. Атакующие моменты игры. Контрольная точка №4. /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
9.7	Техника игры в защите. Защитные моменты игры. /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
9.8	Судейство игры. Двусторонняя игра. /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
9.9	Двусторонняя учебная игра. /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
9.10	Занятия в секции баскетбола, броски мяча в прыжке по кольцу, передачи мяча различными способами. /Ср/	6	4	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
9.11	Итоговое дифференцированное зачетное занятие /Пр/	6	1	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 10. Теория.</b>							
10.1	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. /Лек/	7	1	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 11. Легкая атлетика.</b>							

11.1	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, бег – 60м. Контрольная точка №1 /Пр/	7	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
11.2	Совершенствование техники спринтерского бега: Н/ старт, бег – 30м, 60м. /Пр/	7	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
11.3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег- 200м. /Пр/	7	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
11.4	Техника метания, эстафетный бег. /Пр/	7	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
11.5	Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	7	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
11.6	Эстафетный бег. Прыжок в длину с места. /Пр/	7	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
	<b>Раздел 12. Элементы спортивной и художественной гимнастики.</b>						
12.1	Гимнастика- техника упражнений на перекладине. /Пр/	7	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
12.2	Упражнения на воспитание силы Акробатика, соединение элементов. /Пр/	7	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
12.3	Упражнения на воспитание пластики, мостик. /Пр/	7	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
12.4	Упражнения на тренажерах. /Пр/	7	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
12.5	Перекладина: подтягивание, подъем переворотом. /Пр/	7	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
12.6	Комплексы упражнений ритмической и атлетической гимнастик. /Пр/	7	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
12.7	Занятия в секции гимнастики, махи и соскоки на брусьях; упражнения на перекладине, подтягивание, подъем переворотом. /Ср/	7	4	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
12.8	Зачетное занятие. /Пр/	7	1	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
	<b>Раздел 13. Спортивные игры. Волейбол.</b>						

13.1	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. /Лек/	8	1	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
13.2	Техника передач мяча в парах и через сетку. /Пр/	8	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
13.3	Техника нападающего удара, прием нападающего удара. /Пр/	8	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
13.4	Техника защиты и нападения. /Пр/	8	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 14. Баскетбол.</b>							
14.1	Ведение и передача мяча. /Пр/	8	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
14.2	Техника игры в нападении. /Пр/	8	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
14.3	Техника игры в защите. /Пр/	8	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
14.4	Занятия в секции баскетбола, броски мяча в прыжке по кольцу, передачи мяча различными способами. /Ср/	8	4	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
14.5	Защитные и атакующие моменты игры. Дифференцированный зачет. /Пр/	8	1	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	

**5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ****5.1. Контрольные вопросы и задания**

Содержатся в фонде оценочных средств.

**5.2. Темы письменных работ**

Содержатся в фонде оценочных средств.

**5.3. Перечень видов оценочных средств**

Указан в фонде оценочных средств.

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ****6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л1.1	Решетников, Н. В., Кислицын, Ю. Л.	Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования	М.: Академия, 2018	75
Л1.2	Бишаева, А. А.	Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования	М.: Академия, 2018	100

**6.1.2 Дополнительная литература**

Э1	Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="http://www.biblio-online.ru/bcode/465965">http://www.biblio-online.ru/bcode/465965</a> (дополнительная литература)			ЭБС
----	--	--	--	-----

Э2	Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Бальшева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:	ЭБС
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>		
6.2.1	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub</a>	
6.2.2	ЭБС издательства «Лань» - <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	
6.2.3	ЭБС IPRbooks - <a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>	
6.2.4	ЭБС «Znaniium.com» - <a href="https://znaniium.com/">https://znaniium.com/</a>	
6.2.5	ЭБС Юрайт - <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	
6.2.6	База электронных учебно-методических материалов ИСОиП - <a href="https://libdb.sssu.ru/">https://libdb.sssu.ru/</a>	
<b>6.3. Перечень информационных технологий</b>		
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>		
6.3.1.1	Trend Micro Office Scan Enterprise Security\$ (лицензионное ПО)	
6.3.1.2	Microsoft Office; (лицензионное ПО)	
6.3.1.3	Microsoft Windows; (лицензионное ПО)	
6.3.1.4	Браузер Google Chrome (свободно-распространяемое ПО)	
6.3.1.5	Adobe Acrobat Reader (свободно-распространяемое ПО)	
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>		
6.3.2.1	Справочная правовая система «Консультант Плюс»;	
6.3.2.2	Информационно - правовая система «Законодательство России»;	
6.3.2.3	Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека».	
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		
7.1	Помещение для организации и проведения физкультурно – спортивных занятий и других мероприятий оздоровительного характера. Спортивный зал. Гимнастическая стенка, сетка волейбольная, щиты и кольца баскетбольные, ворота для мини-футбола, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, лавочки гимнастические.	
7.2	Помещение для организации и проведения физкультурно – спортивных занятий и других мероприятий оздоровительного характера. Тренажерный зал. Машина гриф штанги, штанга спортивная, теннисный стол, ракетки теннисные.	
7.3	Помещение для организации и проведения физкультурно – спортивных занятий и других мероприятий оздоровительного характера. Малый спортивный зал. Скамейки 2-местные, скамейки 2,5-местные, зеркала, маты гимнастические, силовой тренажер со встроенными весами Zeus G-M400-K, DVD-плеер ELENBERG DVDP-2401, DVD-плеер PHILIPS DVP 3120 видеоплеер «Samsung», магнитола SONY C FD-F 10 L, музыкальный центр «PANASONIC», телевизор Samsung 2185.	
7.4	Помещение для организации и проведения физкультурно – спортивных занятий и других мероприятий оздоровительного характера. Большой спортивный зал. Стенки шведские, металлопластиковые конструкции, кольца амортизирующие, скамейки 3-местные, стойки волейбольные, сетка волейбольная СВ-1, 950*100 см, 091 черная, стол настольного тенниса, стол теннисный Москва, сетки для настольного тенниса Torneo, ракетки для настольного тенниса Torneo Training, мяч для настольного тенниса Torneo, мячи в/б МИКАССА Викинг MVA 350-С, мячи волейбольные Demix, мячи баскетбольные Demix, скакалки Torneo, канаты 10 м х/б.	
7.5	Помещение для самостоятельной работы. Кабинет для самостоятельной работы обучающихся. Столы ученические, стулья ученические, компьютерные столы, доска классная, полка книжная, тумба. Персональные компьютеры, подключенные к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечивающие доступ в электронную информационно-образовательную среду ИСОиП (филиала) ДГТУ в г. Шахты.	
7.6	Помещение для самостоятельной работы. Библиотека. Персональный компьютер, подключенный к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и информационной системе ИСОиП (филиала) ДГТУ в г. Шахты.	
7.7	Помещение для самостоятельной работы. Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет. Персональные компьютеры, подключенные к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечивающие доступ в электронную информационно-образовательную среду ИСОиП (филиала) ДГТУ в г. Шахты	
<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		
Прилагается.		