

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края

«АРМАВИРСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор

_____ С.В. Нехно

Приказ № 09 -01-394
от «5» июля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Квалификация: **разработчик веб и мультимедийных приложений**
базовой подготовки

2023

ОДОБРЕНА
педагогическим советом техникума

Протокол №
от « » 2023 г.

РАССМОТРЕНА
цикловой методической комиссией
«Физической культуры»

Протокол №
от « » 2023 г.

Председатель ЦМК

_____ Е.Ю. Иванова

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» (квалификация: разработчик веб и мультимедийных приложений), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ N1547 от 9 декабря 2016 г и зарегистрированного приказом Минюста N44936 от 26.12.2016г. Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», учебного плана основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования ГБПОУ КК «АМТ» по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» (квалификация: разработчик веб и мультимедийных приложений), утвержденного директором техникума приказ № 09-01-085 от 16.02.2023 г.

Организация - разработчик: ГБПОУ КК «АМТ»

Разработчик:

И.Н.Маликова преподаватель физической культуры высшей категории ГБПОУ КК «АМТ»

Рецензенты:

М.В.Погорелова, руководитель физической культуры ГБПОУ КК АМТТ («Армавирский механико-технологический техникум»)
Квалификация по диплому: учитель физической культуры

В.Г.Мальцев, преподаватель физической культуры ЧПОУ ЮМТ («Южный многопрофильный техникум»)
Квалификация по диплому: специалист по физической культуре и спорту

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» (квалификация: разработчик веб и мультимедийных приложений). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ПК 8.2. Формировать требования к дизайну веб-приложений на основе анализа предметной области и целевой аудитории.	У 8.2.02	Учитывать существующие правила корпоративного стиля. Осуществлять анализ предметной области и целевой аудитории.	З 8.2.01	Нормы и правила выбора стилистических решений.
ПК 9.5. Производить тестирование разработанного веб приложения.	У 9.5.01	Осуществлять аудит безопасности веб-приложений.	З 9.5.01	Источники угроз информационной безопасности и меры по их предотвращению.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды;	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
	Уо 04.02	взаимодействовать с коллегами,	Зо 04.02	основы проектной деятельности;

		руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;		
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Уо 08.01	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
			Зо 08.03	основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности.

**Личностные результаты
реализации программы воспитания, определенные отраслевыми
требованиями к деловым качествам личности**

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к	ЛР 4

формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».	
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
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
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации	ЛР 13
Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм	ЛР 14
Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	ЛР 15
Личностные результаты	

реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями	
Способствующий своим поведением установлению в коллективе товарищеского партнерства, взаимоуважения и взаимопомощи, конструктивного сотрудничества	ЛР 16
Стремящийся в любой ситуации сохранять личное достоинство, быть образцом поведения, добропорядочности и честности во всех сферах общественной жизни	ЛР 17
Стремящийся к повышению уровня самообразования, своих деловых качеств, профессиональных навыков, умений и знаний	ЛР 18
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Проявляющий субъектную позицию ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности и применяющего стандарты антикоррупционного поведения	ЛР 19
Способный к самообразованию и саморазвитию	ЛР 20

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	Практическая подготовка
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168	158
в т.ч. в форме практической подготовки	158	158
в том числе:		
теоретические занятия	10	-
практические занятия	158	158

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		10/-		
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	10		
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	10	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У 8.2.02 У.9.5.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 8.2.01 З 9.5.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03

	В том числе практических занятий	-		
Раздел 2. Легкая атлетика		38/38		
Тема 2.1. Совершенствован ие техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У 8.2.02 У.9.5.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 8.2.01 З 9.5.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	8		
Тема 2.2. Совершенствован ие техники длительного бега	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У 8.2.02 У.9.5.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 8.2.01 З 9.5.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	8		
Тема 2.3. Совершенствован ие техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У 8.2.02 У.9.5.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 8.2.01
	В том числе практических занятий	10		
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	10		

				3 9.5.01 3о 04.01 3о 04.02 3о 08.01 3о08.03
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У 8.2.02
	В том числе практических занятий	6		У.9.5.01
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	6		Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 3 8.2.01 3 9.5.01 3о 04.01 3о 04.02 3о 08.01 3о08.03
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У 8.2.02
	В том числе практических занятий	6		У.9.5.01
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжков в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6		Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 3 8.2.01 3 9.5.01 3о 04.01 3о 04.02 3о 08.01 3о08.03
Раздел 3. Волейбол		32/32		
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У 8.2.02
	В том числе практических занятий	4		У.9.5.01
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение	4		Уо04.01

Общая физическая подготовка (ОФП)	тестов по ОФП			Уо.04.02 Уо.08.01 З 8.2.01 З 9.5.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У 8.2.02
	В том числе практических занятий	8		У.9.5.01
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	8		Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 8.2.01 З 9.5.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У 8.2.02
	В том числе практических занятий	4		У.9.5.01
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4		Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 8.2.01 З 9.5.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03

Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФ П	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У 8.2.02 У.9.5.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 8.2.01 З 9.5.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У 8.2.02 У.9.5.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 8.2.01 З 9.5.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2		
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У 8.2.02 У.9.5.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 8.2.01 З 9.5.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	2		

				3о08.03
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У 8.2.02
	В том числе практических занятий	6		У.9.5.01
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2		Уо04.01
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	2		Уо.04.02
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	2		Уо.08.01
Раздел 4. Баскетбол		28/28		З 8.2.01
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	З 9.5.01
	В том числе практических занятий	4		Зо 04.01
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4		Зо 04.02
				Зо 08.01
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	Зо08.03
	В том числе практических занятий	6		У 8.2.02
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно -силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	6		У.9.5.01
				Уо04.01

				3o 04.01 3o 04.02 3o 08.01 3o08.03
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У 8.2.02
	В том числе практических занятий	6		У.9.5.01
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	6		Уo04.01 Уo.04.02 Уo.08.01 3 8.2.01 3 9.5.01 3o 04.01 3o 04.02 3o 08.01 3o08.03
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У 8.2.02
	В том числе практических занятий	4		У.9.5.01
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2		Уo04.01
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	2		Уo.04.02 Уo.08.01 3 8.2.01 3 9.5.01 3o 04.01 3o 04.02 3o 08.01 3o08.03
Тема 4.6 .	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08,	У 8.2.02

Практика судейства в баскетболе	В том числе практических занятий	4	ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У.9.5.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 8.2.01 З 9.5.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2		
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2		
Раздел 5. Гимнастика		16/16		
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У 8.2.02 У.9.5.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 8.2.01 З 9.5.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	2		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У 8.2.02 У.9.5.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 8.2.01 З 9.5.01 Зо 04.01 Зо 04.02
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	2		

				Зо 08.01 Зо08.03
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У 8.2.02
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	1		У.9.5.01 Уо04.01 Уо.04.02
	В том числе практических занятий	1		Уо.08.01
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	1		З 8.2.01 З 9.5.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
Тема 5.4. Упражнения (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У 8.2.02
	Наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1		У.9.5.01 Уо04.01 Уо.04.02
	В том числе практических занятий	1		Уо.08.01
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1		З 8.2.01 З 9.5.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, подготовка с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2		У 8.2.02 У.9.5.01 Уо04.01 Уо.04.02
	В том числе практических занятий	6		Уо.08.01
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	1		З 8.2.01

	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	1		З 9.5.01
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на брусках	2		Зо 04.01
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2		Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		22/22		
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У 8.2.02
	В том числе практических занятий	4		У.9.5.01
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4		Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 8.2.01 З 9.5.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У 8.2.02
	В том числе практических занятий	4		У.9.5.01
	Практическое занятие № 32. Отработка подач	4		Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 8.2.01 З 9.5.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У 8.2.02
	В том числе практических занятий	4		У.9.5.01
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	4		Уо04.01

				Уо.04.02 Уо.08.01 З 8.2.01 З 9.5.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У 8.2.02
	В том числе практических занятий	10		У.9.5.01
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4		Уо04.01
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	3		Уо.04.02
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	3		Уо.08.01
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		12/12		З 8.2.01 З 9.5.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01 Зо08.03
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 08, ПК 8.2, ПК 9.5, ЛР 1-20	У 8.2.02
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и	2		У.9.5.01 Уо04.01 Уо.04.02 Уо.08.01 З 8.2.01 З 9.5.01 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 08.01

	качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП Разработка дневника самоконтроля			3о08.03
	В том числе практических занятий	10		
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	6		
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств	4		
Промежуточная аттестация (3,4,5,6,7 сем.- зачет, 8 семестр - дифференцированный зачет).		10/10		
Всего:		168		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастический снаряд (перекладина.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка; скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные, теннисные ракетки и шарики;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры;

4. техническими средствами обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468- 9406-2 -Текст:непосредственный
- 2.Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование).

— ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
— URL: <https://urait.ru/bcode/469681>.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., 13 перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>Нормы и правила выбора стилистических решений. Источники угроз информационной безопасности и меры по их предотвращению.</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p>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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> <p>Учитывать существующие правила корпоративного стиля. Осуществлять анализ предметной области и целевой аудитории. Осуществлять аудит безопасности</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организм</p>

веб-приложений.	данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	
-----------------	--	--