

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

**для студентов, обучающихся по специальности
09.02.07 Информационные системы и программирование**

Курган 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с профессиональным стандартом «Разработчик Web и мультимедийных приложений», утвержденным Приказом Минтруда России от 18.01.2017 г. г. № 44н, примерной образовательной программой государственного реестра ПОП, с учетом рабочей программы воспитания, и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от «09» декабря 2016 г. №1547 (с изменениями от 03.07.2024 г. № 464) по специальности

код	наименование специальности
09.02.07	Информационные системы и программирование <i>[программа подготовки специалистов среднего звена, углубленной подготовки]</i>

Разработчики:

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Степанова Татьяна Маркеловна		Преподаватель физической культуры
2	Шмакова Надежда Александровна	первая	Преподаватель физической культуры

Рассмотрено на заседании МК по физической культуре			
	Фамилия, имя, отчество руководителя МО	Дата заседания МО	№ протокола
1	Байбатыров Аманжол Жантасович	28.08.2025	№ 1

Согласовано на заседании научно-методического совета	
Дата заседания НМС	№ протокола
25.08.2025	№ 1

Содержание

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО

по специальности	09.02.07	Информационные системы и программирование
------------------	----------	---

укрупненной группы специальностей	09.00.00	Информатика и вычислительная техника
-----------------------------------	----------	--------------------------------------

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

в вариативную часть циклов ППССЗ

-

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Реализация содержания учебной дисциплины способствует воспитанию, социализации обучающихся, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Цель дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями, базовыми и новыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- | | |
|----|--|
| 1. | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |
| 2. | Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности |
| 3. | Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности |

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать**:

- | | |
|----|---|
| 1. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; |
| 2. | Основы здорового образа жизни. |
| 3. | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности |
| 4. | Средства профилактики перенапряжения |

Освоение учебной дисциплины направлено на развитие общих компетенций:

Код	Общие компетенции
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося

168

 часов,

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	168
Промежуточная аттестация в форме зачета с 3 – 8 семестры	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

наименование дисциплины

Номер разделов и тем, код, индекс формируемых компетенций	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся; курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	
	3 семестр		0/30	
Раздел: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			0/4	
Тема 1.	Введение		0/2	
	Содержание учебного материала			
	1	Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорту. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Наиболее популярные виды спорта в Российской Федерации. Лучшие спортсмены России, города, колледжа. Основные понятия: «массовый спорт», «спорт высших достижений», «спортивная классификация», «система спортивных соревнований», «Международное спортивное движение». Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		
	Практические занятия	№1 Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	2
Тема 2.	Формирование здоровья в процессе активной двигательной деятельности		0/2	
	Содержание учебного материала			
	1	Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Основные понятия: «физические способности»,		

		«методические принципы», «коррекция телосложения и функциональной подготовленности». Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Предстартовое состояние. Средства, обеспечивающие устойчивость к напряженной умственной и физической работе. Простейшие методы самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Показатели тренированности при дозированной нагрузке. Простейшие методики оценки функционального состояния и подготовленности организма.		
	Практические занятия	№2Проведение комплекса упражнений УГГ.	1	2
		№3Выполнение приемов массажа и самомассажа.	1	
Раздел: Легкая атлетика			0/12	
Тема 3.	Бег на короткие дистанции		0/12	
	Содержание учебного материала			
	1	Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника эстафетного бега. Челночный бег 3x10м; 10x10м ; Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 250м, 500м.		
	Практические занятия	№4 Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Бег на скорость до 30м.	3	2
		№5 Бег по дистанции, финиширование. Бег на скорость от 30м до 60м.	3	
		№6 Бег на скорость от 100м до 250м.	2	
		№7 Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки, бег по виражу.	2	
		№8 Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 250м, 500м.	2	
Раздел: Атлетическая гимнастика			0/4	
Тема 4.	Атлетические упражнения		0/4	
	Содержание учебного материала			
	1	Комплекс упражнений с гантелями. Физические упражнения локального		

		<p>воздействия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг); – противодействие партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); – упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях). Упражнения на тренажерах. 		
	Практические занятия	№9 Физические упражнения локального воздействия: - противодействие партнера;	2	
		№10 Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях);	2	
Раздел: Спортивные игры			0/9	
Тема 5.	Волейбол		0/9	
	Содержание учебного материала			
	1	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Выполнение контрольных нормативов по технике волейбола		
	Практические занятия	№11 Совершенствовать технику элементов волейбола. Стойка и передвижение игрока.	1	
		№12 Передача мяча двумя руками сверху.	1	
		№13 Прием мяча двумя руками снизу.	1	
		№14 Нижняя прямая подача и прием мяча.	1	
		№15 Верхняя прямая подача и прием мяча.	1	
		№16 Техника прямого нападающего удара.	1	
		№17 Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	2	
		№18 Выполнение контрольных нормативов по технике волейбола.	1	
				2

		Зачёт	1	
		Итого 3 семестр	0т/30пр.	
		4 семестр	0/34	
		Раздел: Лыжная подготовка	0/8	
Тема 6.	Техника лыжных ходов, тактическая подготовка лыжника.		0/8	
	Содержание учебного материала			
	1	Классические лыжные ходы, коньковые ходы. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Элементы тактики лыжных ходов. Развитие физических качеств. Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.		
	Практические занятия	№19 Переход с одновременных ходов на попеременные – прямой переход, переход с прокатом.	2	
		№20 Преодоление крутых склонов и подъемов различной крутизны и протяженности.	2	
		№21 Распределение сил на дистанции, тактика прохождения спринтерской дистанции, финиширование.	2	
		№22 Специально – подготовительные и имитационные упражнения лыжника.	1	
		№23 Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.	1	
		Раздел: Биатлон		
Тема 7.	Элементы биатлона		0/12	
	Содержание учебного материала			
	1	<p>Теоретическая подготовка (развитие биатлона в России и за рубежом, значение и место биатлона в российской системе физического воспитания, всероссийские соревнования по биатлону, современный биатлон и пути его дальнейшего развития, лучшие биатлонисты России и мира, влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиенические знания и навыки, закаливание, гигиена, режим дня, значение правильного режима для спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, дневник самоконтроля).</p> <p>Правила биатлона</p> <p>Общая физическая подготовка (физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной</p>		

		<p>системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях биатлоном, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.</p> <p>Специальная физическая подготовка (в бесснежный период на лыжероллерах) по равнинной и пересеченной местности и имитация направлены на увеличение аэробных возможностей организма)</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Стрелковая подготовка</p>		
	Практические занятия	<p>№24 Изучение развития биатлона в России и за рубежом</p> <p>№25 Общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил</p> <p>№26 Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.</p> <p>№37 Выполнение циклических упражнений, развивающих выносливость</p> <p>№28 Углубленная специальная физическая подготовка, функциональные системы, средства тренировки, передвижение на лыжах</p> <p>№29 Углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений</p> <p>№30 Изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила техники безопасности при обращении с оружием, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе</p> <p>№31 Выполнение контрольных нормативов (бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа,</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>1</p>	2

		сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1500м, лыжная гонка)		
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики.			0/8	
Тема 7.	Гимнастика с элементами акробатики.		0/8	
	Содержание учебного материала			
	1	Строевые и акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах: разновысоких брусьях, бревне, опорные прыжки. Развитие физических качеств. Зачетные упражнения и контрольные испытания по разделу «Гимнастика».		
	Практические занятия	№32Строевые упражнения в движении.	2	2
		№33Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, стойки на голове, руках, лопатках.	2	
		№34Перекаты вперед и назад, вправо, влево. Переворот в сторону с места и с разбега. Страховка.	1	
		№35Опорный прыжок через козла - ноги врозь, согнув ноги, прыжок под углом к снаряду.	1	
		№36Развитие физических качеств в процессе занятий гимнастическими упражнениями.	1	
		№37Выполнение зачетных упражнений и испытаний по разделу «Гимнастика».	1	
Раздел: Легкая атлетика			0/6	
Тема 8.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места.		0/6	
	Содержание учебного материала			
	1	Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет, приземление. Биохимические основы прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление. Тройной прыжок с места: первое отталкивание с двух ног, полет в первом шаге, второе отталкивание, полет во втором шаге, третье отталкивание, полет, приземление.		
	Практические занятия	№38 Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Подвижные игры с элементами прыжков в длину.	2	2
		№39 Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с	1	

		места. Сочетание разбега с отталкиванием, полёт и приземление.		
		№40 Совершенствование техники прыжков в длину. Индивидуальный подбор разбега с 13-15 метров	1	
		№41 Выполнение контрольных нормативов в прыжках в длину с разбега и с места.	1	
		Зачет	1	
	Итого 4 семестр		0т/34пр.	
	5 семестр		0/28	
	Раздел: Легкая атлетика		0/14	
Тема 1.	Бег на средние и длинные дистанции.		0/ 6	
	Содержание учебного материала			
	1	Специальные беговые упражнения. Техника бега на средние и длинные дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Выполнение контрольных нормативов на 800м и 1500м. Длинные дистанции 2000м и 3000м.		
	Практические занятия	№42 Совершенствование техники специальных беговых упражнений.	2	
		№43 Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона 15-20м.	2	
		№44 Активный бег до выхода на общую дорожку 100м.	1	
		№45 Выполнение контрольных нормативов в беге на длинные дистанции 2000м, 3000м.	1	
Тема 2.	Прыжки в высоту с разбега.		0/8	
	Содержание учебного материала			
	1	Специально- имитационные упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»: разбег, отталкивание, переход через планку и уход от неё.		
	Практические занятия	№46 Совершенствовать технику прыжков в высоту. Упрощенная техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	2	2
		№47 Отталкивание с места и разбега, маховые движения при отталкивании.	2	

		№48Переход планки и уход от нее. Подвижные игры с элементами прыжков в высоту.	3	
		№49Выполнение контрольных нормативов в прыжках в высоту с разбега.	1	
Раздел: Спортивные игры			0/13	
Тема 3.	Футбол		0/ 13	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника передвижений, остановок, поворотов. Остановки мяча. Техника ведения мяча. Удары по мячу. Техника защитных действий. Техника перемещений и владения мячом. Тактика игры. Контрольные нормативы по технике футбола.		
	Практические занятия	№50Совершенствовать технику элементов футбола. Остановки катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, грудью.	2	2
		№51Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, со зрительным контролем и без него.	2	
		№52Удары по неподвижному, катящемуся, летящему мячу серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, удары носком и головой.	2	
		№53Отбор мяча подкатом, толчком плеча в плечо. Обманные движения (финты). Финт уходом, ударом, остановкой.	2	
		№54 Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Зонная защита.	1	
		№55Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	2	
		№56Выполнение контрольных нормативов по технике футбола.	2	
	Зачёт		1	
	Итого 5 семестр		0т/28пр.	
	6 семестр		0/38	
Раздел: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			0/2	
Тема 4.	Физические способности человека и их развитие.		0/2	

	Содержание учебного материала			
	1	Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, гибкости, ловкости и выносливости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. Физические качества как основа формирования двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам.		
	Практические занятия	№57Анализ принципов, методов и средств развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.	1	2
		№58Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	1	
Раздел: Лыжная подготовка			0/10	
Тема 5.	Техника лыжных ходов, тактическая подготовка лыжника.		0/10	
	Содержание учебного материала			
	1	Классические лыжные ходы, коньковые ходы. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Элементы тактики лыжных ходов. Развитие физических качеств. Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.		
	Практические занятия	№59 Переход с одновременных ходов на попеременные – прямой переход, переход с прокатом.	2	2
		№60 Перешагивание небольших препятствий прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	2	
		№61 Преодоление крутых склонов и подъемов различной крутизны и протяженности	2	
		№62 Развитие физических качеств. Элементы тактики лыжных ходов.	2	
		№63 Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.	2	
Раздел: Спортивные игры			0/10	
Тема 6.	Ручной мяч		0/ 10	
	Содержание учебного материала			

	1	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча. Броски мяча по воротам с места и в движении. Блокирование. Выбивание и отбор мяча. Техника перемещений и владения мячом. Тактические действия в защите и нападении. Контрольные нормативы по технике гандбола.		
	Практические занятия	№64 Совершенствовать технику элементов ручного мяча. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки.	2	2
		№65 Ведение мяча с низким отскоком от площадки.	1	
		№66 Бросок мяча с места, из опорного положения с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке.	1	
		№67 Блокирование одиночное и групповое.	1	
		№68 Выбивание при ведении мяча, отбор при броске мяча.	1	
		№69 Сочетание игровых действий: ловля мяча - передача, ведение – бросок в ворота.	1	
		№70 Индивидуальные тактические действия, зонная защита.	2	
		№71 Выполнение контрольных нормативов по технике гандбола.	1	
Раздел: Атлетическая гимнастика			0/6	
Тема 7.	Атлетические упражнения		0/ 6	
	Содержание учебного материала			
	1	Комплекс упражнений с гантелями. Физические упражнения локального воздействия: – внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг); – противодействие партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); – упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях). Упражнения на тренажерах.		
	Практические занятия	№72 Физические упражнения локального воздействия: – внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса	2	2

		предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг); №73 Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях). Упражнения на тренажерах.	4	
Раздел: Легкая атлетика			0/10	
Тема 8.	Метание гранаты		0/10	
	Содержание учебного материала			
	1	Специально- имитационные и подготовительные упражнения. Техника метания гранаты: предварительный разбег, заключительный; отведение гранаты, «обгон снаряда», бросок и торможение. Выполнение контрольных нормативов в метании гранаты на дальность и в цель.		
	Практические занятия	№74 Совершенствовать технику метания гранаты. Держание гранаты и бросок с места.	1	2
		№75 Техника бросковых шагов и приход в исходное положение для броска.	1	
		№76 Техника отведения гранаты (на месте, в ходьбе, легком беге).	2	
		№77 Финальное усилие и бросок с места и с шагом левой ноги.	2	
		№ 78 Метание гранаты с разбега.	1	
		№79 Выполнение контрольных нормативов в метании гранаты.	1	
		Зачет	2	
	Итого 6 семестр		0т/38пр.	
	7 семестр		0/22	
Раздел: Легкая атлетика			0/3	
Тема 1.	Толкание ядра		0/ 3	
	Содержание учебного материала			
	1	Специально- имитационные и подготовительные упражнения. Техника толкания ядра: Держание снаряда; подготовительная фаза к разбегу (скачку, повороту); разбег скачком (поворотом); финальное усилие; фаза торможения		

		или удержания равновесия. Контрольные нормативы по технике толкания ядра.		
	Практические занятия	№80 Обучение и дальнейшее совершенствование техники толкания ядра. Исходное положение перед толканием и держание ядра.	1	2
		№81 Толкание с места, толкание с шага, с прыжка, толкание со скачка из положения боком, толкание со скачка из положения стоя спиной, толкание ядра с поворота.	1	
		№82 Выполнение контрольных нормативов по технике толкания ядра- девушки. Юноши – результат.	1	
Раздел: Спортивные игры			0/15	
Тема 2.	Баскетбол		0/15	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте и в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Дистанционные броски мяча в кольцо с места и в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание, отбивание броска). Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита. Контрольные нормативы по технике баскетбола.		
	Практические занятия	№83 Совершенствовать технику элементов баскетбола. Передвижение и остановка игрока.	1	2
		№84 Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках.	4	
		№85 Ведение мяча с изменением скорости и направления с сопротивлением.	2	
		№86 Броски мяча в кольцо различными способами в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.	2	
		№87 Сочетание приемов техники нападения: ведение, передача, бросок.	2	
		№88 Индивидуальные действия игроков в защите (вырывание, выбивание, накрывание, отбивание броска).	2	

		Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Зонная защита.		
		№89 Развитие координационных способностей.	1	
		№90 Выполнение контрольных нормативов по технике баскетбола.	1	
Раздел: Атлетическая гимнастика			0/2	
Тема 3.	Атлетические упражнения		0/2	
	Содержание учебного материала			
	1	Комплекс упражнений с гантелями. Физические упражнения локального воздействия: – внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг);– противодействие партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); – упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях). Упражнения на тренажерах.		
	Практические занятия	№91 Физические упражнения локального воздействия: - противодействие партнера; упражнения на тренажерах.	2	
	Зачет		2	
	Итого 7 семестр		0т/ 22пр	
	8 семестр		0/16	
Раздел: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.			0/4	
Тема 4.	Основы спортивной тренировки		0/4	
	Содержание учебного материала			
	1	Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Основные стороны подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности. Составление индивидуальных программ физического самовоспитания.		
	Практические занятия	№92Разработать план восстановления после		

		тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.	2	
		№93Разработка индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	
Раздел: Лыжная подготовка			0/4	
Тема 5.	Техника лыжных ходов, тактическая подготовка лыжника.		0/ 4	
	Содержание учебного материала			
	1	Классические лыжные ходы, коньковые ходы. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Элементы тактики лыжных ходов. Развитие физических качеств. Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.		
	Практические занятия	№94Переход с одновременных ходов на попеременные – прямой переход, переход с прокатом	1	2
		№95Распределение сил на дистанции, тактика прохождения спринтерской дистанции, финиширование	1	
		№96Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.	2	
Раздел: Легкая атлетика			0/6	
Тема 7.	Бег на средние и длинные дистанции.		0/ 6	
	Содержание учебного материала			
	1	Специальные беговые упражнения. Техника бега на средние и длинные дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Выполнение контрольных нормативов на 800м и 1500м. Длинные дистанции 2000м и 3000м.		
	Практические занятия	№97Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона15-20м.	1	2
		№98Бег по дистанции, по виражу, финиширование.	1	
		№99Выполнение контрольных нормативов в беге на длинные дистанции 2000м, 3000м.	2	
Тема 6.	Раздел: Атлетическая гимнастика		0/2	
	Атлетические упражнения		0/2	

	Содержание учебного материала			
	1	Комплекс упражнений с гантелями. Физические упражнения локального воздействия: – внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг);– противодействие партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); – упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях). Упражнения на тренажерах.		2
	Практические занятия	№100Упражнения на тренажерах.	2	
	Зачет		2	
	Итого 8 семестр		0т/16пр	
	Всего		168 ч. (168пр.)	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

3.1.1 зала Спортивный зал, открытая спортивная площадка широкого профиля, тренажерный зал общефизической подготовки, Баскетбольная площадка, Волейбольная площадка, лыжная база, библиотека; читальный зал с выходом в сеть Интернет.

і. Оборудование спортивного зала

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Спортивный зал (корпус 1)	
I.	Оборудование	
1.	Рабочее место преподавателя	1
2.	Демонстрационная доска	1
3.	Скамейки гимнастические	3
4.	Маты гимнастические	10
5.	Брусья гимнастические разновысокие	1
6.	Козел гимнастический	1
7.	Мостик гимнастический	1
8.	Бревно гимнастическое	1
9.	Стойки для прыжков в высоту	1
10.	Щиты баскетбольные	2
11.	Сетка волейбольная	1
12.	Мячи баскетбольные	15
13.	Мячи волейбольные	8
14.	Мячи футбольные	3
15.	Конусы	20
16.	Скакалки	20
17.	Палки гимнастические	10
18.	Канат для лазания	1
19.	Винтовки пневматические	2
20.	Секундомеры	2
21.	Обручи гимнастические	15
II.	Технические средства обучения	
1.	Компьютер	1
2.	Принтер	1
3.	Музыкальный центр	1
III.	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	

1.	Видеофильмы: - лыжный спорт – методика обучения технике; - баскетбол – методика обучения технике игры; - легкая атлетика; - волейбол	1 1 1 1
2.	Презентации по всем разделам курса: - легкая атлетика; - баскетбол; - волейбол; - футбол; -плавание; -лыжный спорт; -гимнастика; - йога; -фитнес и др.	Д
3.	Аудиозаписи: - музыкальные диски; - кассеты; - флешки и жесткие диски	К
IV.	Учебно-методические материалы по дисциплине	
1.	Материалы по теоретической части дисциплины: - конспекты лекций; - конспекты-опоры; - учебники и пособия; - дидактический раздаточный материал	Д
2.	Комплекты контрольно-оценочных средств: - материалы для входного контроля; - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации.	К

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Спортивный зал (корпус 2)	
I.	Оборудование	
1.	- мяч баскетбольный; - мяч волейбольный; - мяч футбольный; - скакалка; - гимнастическая скамейка; - шведская стенка; - сетка волейбольная; - гимнастическая палка; - секундомер; - стол для настольного тенниса; - ракетка для настольного тенниса; - мяч для настольного тенниса	30 экземпляров
II.	Технические средства обучения	
1	Музыкальный центр	1

III.	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
1.	Презентации по всем разделам курса: - легкая атлетика; - гимнастика; - спортивные игры; - лыжная подготовка	Д
3.	Аудиозаписи и фонохрестоматии	К
IV.	Учебно-методические материалы по дисциплине	
1.	Материалы по теоретической части дисциплины: - конспекты лекций по всем темам курса	Д
2.	Материалы к практическим занятиям по дисциплине: - учебно-практические материалы	15 экз.
3.	Материалы по организации самостоятельной работы	Д
4.	Комплекты контрольно-оценочных средств: - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации	30 экземпляров

	Лыжная база	Примечание
1	Лыжи пластиковые	20
2	Лыжи деревянные	30
3	Ботинки лыжные	40
4	Палки лыжные	25
5	Тир	1
II.	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
1	Видеофильмы: - лыжный спорт – методика обучения технике - классификация лыжных ходов - серия фильмов о великих лыжниках и биатлонистах	Д
2	Слайды (диапозитивы) по разделам курса: - лыжный спорт и туризм; - техника безопасности при занятиях лыжным спортом - история лыжного спорта	Д
IV	Учебно-методические материалы по дисциплине	
1	Материалы по теоретической части дисциплины - конспекты лекций; - конспекты – опоры; - учебники и пособия; - дидактический раздаточный материал	Д Д К К
4	Комплекты контрольно-оценочных средств - материалы для входного контроля; - материалы для текущего контроля;	К К

	Открытая спортивная площадка широкого профиля	Примечание
1.	Перекладины длиной 2 метра	3
2.	Брусья параллельные длиной по 3 метра	
3.	Рукоход длиной 8,5 метров	
4.	Баскетбольная заасфальтированная площадка с баскетбольными щитами	

5.	Волейбольная песочная площадка со стойками для сетки	
6.	Прыжковая яма	

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. – Москва: Издательский центр Академия, 2016. – 272 с.
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование).
3. Конеева, Е.В. Физическая культура: учебное пособие/ Е.В. Конеева. – Москва: Юрайт, 2020 – 599с.
4. Лях, В. И. Физическая культура 10—11кл. учеб. Для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. — Москва: Просвещение - 4-е изд, 2017. – 255с.
5. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование).
6. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование).
7. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 249 с.

Дополнительные источники:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология: Учебный практикум / Е. В. Волынская. – М.: Флинта: Наука, 2012.

2. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособие для дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. – М.: Академия, 2015. – 176 с.
3. Методические рекомендации «Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения»/Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: Триада-фарм, 2015.
4. Туревский, И. М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. Учебное пособие /И.М.Туревский. М.: Академия, 2015.-320 с.

Интернет-ресурсы:

1. Валеология- здоровый образ жизни <http://www.fiziolive.ru/>
2. Портал здорового образа жизни Breath.ru - Образование, культура, здоровье <http://www.breath.ru/v.asp?articleid=65>
3. Федеральный государственный стандарт [:<http://standart.edu.ru/>
4. Физкультура и спорт :<http://www.bibliotekar.ru/>

3.3 Организация образовательного процесса

Требования к условиям проведения занятий

Реализация учебной дисциплины осуществляется:

параллельно с освоением общепрофессиональных дисциплин.

Реализация учебной дисциплины осуществляется на 2,3 и 4 курсах, в 3-8 семестрах

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализована с применением технологий дистанционного обучения, электронного и смешанного обучения (далее - ДОТ, ЭО, СО).

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются в дополнение к основному учебному процессу для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным работам, организация возможности самотестирования и др.);

- проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия в электронно-информационной образовательной среде колледжа (далее – ЭИОС), например, вебинаров, форумов, чатов;

- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

- организации сквозной связи аудиторной работы с работой в ЭИОС колледжа;
- регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий ЭО и ДОТ;

- результативной организации самостоятельной работы обучающегося с оценкой каждого вида деятельности обучающегося;
- организации групповой учебной деятельности обучающихся в ЭИОС колледжа.

Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются:

- Система поддержки учебного процесса ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", функционирующая на платформе Moodle, режим доступа: do.kpk.kss45.ru.
- Электронная библиотека ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», режим доступа: <https://do.kpk.kss45.ru/course/index.php?categoryid=26>
- Файловый архив, режим доступа: <https://kpk.kss45.ru/учебная-работа/дистанционные-технологии/файловый-архив.html>.
- Сферум.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация программы дисциплины обеспечивается педагогическими работниками колледжа, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 06 Связь, информационные и коммуникационные технологии, имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3-х лет.

Квалификация педагогических работников колледжа должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) в профессиональном стандарте Разработчик Web и мультимедийных приложений.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, зачета, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

№	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения	
1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-оценка результатов выполнения практической работы к темам «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры», «Лыжный спорт». -оценка результатов выполнения на практических занятиях. - Зачет
2	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	-оценка результатов выполнения на практических занятиях. - зачет
3	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	-оценка результатов выполнения на практических занятиях (производственная гимнастика)
	Усвоенные знания	
1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	-оценка результатов практического занятия по теме «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств» - зачет
2	основы здорового образа жизни.	-оценка результатов практического занятия по теме «Средства физкультурно-оздоровительной деятельности» - зачет