

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУРГАНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
КУРТАМЫШСКИЙ ФИЛИАЛ

«Программно-методические издания»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 05. Физическая культура**

**для студентов, обучающихся по специальности**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

**Куртамыш 2020**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями и дополнениями), УМК по физической культуре В. И. Ляха 10-11 классы (базовый уровень), с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 г. №1547 по специальности

**09.02.07**

*код*

**Информационные системы и программирование**

*наименование специальности*

**Разработчики:**

	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Ученая степень (звание) [квалификационная категория]</b>	<b>Должность</b>
1	Кириянова Нина Владимировна	Первая квалификационная категория	Преподаватель физической культуры
2	Катайцев Г.А.	высшая	преподаватель физической культуры

**Одобрено на заседании ПЦК:**

	<b>Фамилия, имя, отчество руководителя ПЦК</b>	<b>Дата заседания ПЦК</b>	<b>№ протокола</b>	<b>Подпись</b>
1	Микушина Светлана Павловна	29.06.2020	11	

**Утверждено:**

	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Должность</b>	<b>Подпись</b>
1	Суханов Роман Николаевич	Заведующий учебной частью	

**28.08.2020**

*[дата]*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины	4
1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	17
3.1 Материально-техническое обеспечение	17
3.2 Информационное обеспечение обучения	18
3.3 Организация образовательного процесса	18
3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса	20
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена

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

Общеобразовательный цикл

в вариативную часть циклов ППССЗ

-

Учебная дисциплина связана с дисциплиной Физическая культура, общего общеобразовательного цикла.

### 1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

**Цель** обучения. Формирование физической культуры личности юношей и девушек посредством овладения ими основами физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

#### **Задачи:**

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, а также овладение современными, включая упражнения рекреативно-корректирующей и прикладной направленности;
- расширение объема знаний в соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознание, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии;
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения, укрепление будущей семьи и утверждения здорового образа жизни.

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

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

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

1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
2. основы здорового образа жизни.

<b>ОК</b>	<b>Общие компетенции</b>
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 

<b>168</b>
------------

 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 

<b>168</b>
------------

 часов,

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
практические занятия	168
<b>Итоговая аттестация в форме зачета в 3,4,5,6,7,8 семестрах</b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.05 Физическая культура**

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	4
	<b>3 семестр 0/30</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<i>Легкая атлетика</i>		<b>0/8</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<i>Бег на разные дистанции</i>		0/4	
ОК-4,6,7,8	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека <i>Физическая подготовка:</i> развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 60 и 100 м. Барьерный бег 30 и 60 м. Эстафетный бег 4x100, 4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м	2	2,3
	<b>2</b>	Физическая подготовка ( <i>Юноши</i> ): Бег 100, 200, 400 и 800 м. Бег на дистанцию 3000 м. Прыжки в высоту и в длину с разбега. Эстафетный бег 4x100, 4x400. Барьерный бег 30 и 60 м ( <i>ознакомление</i> )	2	2,3
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Прыжки</b>		0/2	
ОК-4,6,7,8	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Знание основ здорового образа жизни Прыжки в высоту и в длину с разбега произвольным способом.	2	2,3
<b>Тема 1.3.</b> ОК-3,4,6,8	<b>Метания</b>		0/2	
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей <i>Метание теннисного мяча, малого мяча на дальность и в цель</i>	2	2,3
<b>Раздел 2.</b>	<i>Баскетбол</i>		<b>0/6</b>	
<b>Тема 2.1.</b> ОК-3,4,6,7,8	<b>Техника владения мячом</b>		0/4	
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей <i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</i>	2	2,3

	2	Совершенствование техники бросков мяча. <i>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</i>	2	2,3
Тема 2.2. ОК-3,4,6,8	<b>Техника и тактика игры в баскетбол</b>		0/2	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). <i>Совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2	2,3
<b>Раздел 3.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>0/4.</b>	
Тема 3.1	<b>Лыжные ходы</b>		0/4.	
ОК-3,4,6,8	<b>Практические занятия</b>			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Физическая подготовка: развитие выносливости. Одновременные и попеременные ходы. Прохождение дистанций до 6 км.	2	2,3
	2	Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Преодоление препятствий.	2	2,3
<b>Раздел 4.</b>	<b>Биатлон</b>		<b>0/12</b>	
Тема 4.1	<b>Биатлон в России</b>		<b>2</b>	
ОК-3,6,	<b>Практические занятия</b>			
	1	Развитие биатлона в России и за рубежом., значение и место биатлона в российской системе физического воспитания. Современный биатлон и пути его дальнейшего развития. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	2,3
	2	Правила биатлона.	1	2,3
Тема 4.2	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>2</b>	
ОК-3,4,6,8	<b>Практические занятия</b>			
	1	Умение использовать физическую подготовку для укрепления костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц. Совершенствование двигательных качеств.	2	2,3
Тема 4.3	<b>Специально физическая подготовка</b>		<b>2</b>	
ОК-3,4,6,7	<b>Практические занятия</b>			
	1	Умение использовать специально физическую подготовку для средства для тренировки на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	2	2,3
Тема 4.4	<b>Технико-тактическая подготовка</b>		<b>2</b>	
ОК-3,4,6	<b>Практические занятия</b>			
	1	Умение использовать технико-тактическую подготовку для углубленного изучения и совершенствование элементов конькового хода. Выполнение специально подготовительных и	2	2,3

		соревновательных упражнений.		
<b>Тема 4.5</b>	<b>Стрелковая подготовка</b>		<b>4</b>	
ОК-3,4,6,8	<b>Практические занятия</b>			
	1	Техника безопасности при обращении с оружием , правило осмотра оружия . Уход за ним и подготовка его к стрельбе .Умение использовать стрелковое оружие в совершенствовании техники стрельбы в биатлоне.	2	2,3
	2	Контрольные нормативы. Бег 60 м, 100 м, 1500м, лыжная гонка.	1	2,3
	<b>Зачет</b>		<b>1</b>	
	<b>Итого за семестр</b>		<b>0/30</b>	
	<b>4 семестр (0/34)</b>			
<b>Раздел 4</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>0/10</b>	
<b>Тема 4.1</b>	<b>Бревно</b>		0/2.	
ОК-3,4,6,8	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Передвижения по бревну на носках приставными шагами, поворот кругом махом одной ноги, шаг полки. Равновесие. Отработка ритмичности исполнения. Стоя на конце бревна, толчком одной и махом другой соскок прогнувшись. Соединение элементов	2	2,3
<b>Тема 4.2</b>	<b>Опорный прыжок</b>		0/4	
ОК-3,4,6,7	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Козел в ширину и в длину, высота 110 см. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги.	4	2,3
<b>Тема 4.3</b>	<b>Акробатика</b>		0/2	
ОК-3,4,7,8	<b>Практические занятия</b>			
		Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Соединение кувырков. Кувырок вперед с мостика на горку матов. Опускание в мост из основной стойки. Соединение элементов. Ритмическая гимнастика. Шейпинг. Выполнение упражнений с гантелями, элементы атлетической гимнастики (массово-оздоровительное направление)	2	2,3
<b>Тема 4.4</b>	<b>Перекладина низкая и высокая. (Юноши)</b>		0/1	
ОК-4,6,7,8	<b>Практические занятия</b>			2,3
	1	Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Размахивания в висе, подъем разгибом, оборот г назад касаясь. Мах дугой, махом назад соскок. Соединение элементов. Подъем в упор силой, подъем переворотом, подтягивание на перекладине	1	2,3



<b>Тема 4.5</b>	<b>Брусья</b>		0/1	
ОК-3,4,7,8	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Размахивания в упоре, соскоки махом вперед и назад. Передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре. Угол. Из угла силой стойка на плечах. Из стойки на плечах выход в упор. Из размахиваний в упоре на руках подъем махом вперед и 9махом назад. Соединение элементов	1	2,3
<b>Раздел 5.</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>0/10</b>	
<b>Тема 5.1</b>	<b>Бег на разные дистанции</b>		0/6	
ОК-3,4,7,8	<b>Практические занятия</b>			
	1	Знание основ здорового образа жизни. <i>Физическая подготовка:</i> развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 60 и 100 м.	2	2,3
	2	Барьерный бег 30 и 60 м. Эстафетный бег 4x100, 4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м. <i>Физическая подготовка</i> (Юноши): Бег 100, 200, 400 и 800 м. Бег на дистанцию 3000 м.	2	2,3
	3	Прыжки в высоту и в на дальность с разбега. Эстафетный бег 4x100, 4x400. Барьерный бег 30 и 60 м (ознакомление)	2	2,3
<b>Тема 5.2</b>	<b>Прыжки</b>		0/2	
ОК-4,67,8	<b>Практические занятия</b>			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Прыжки в высоту и в длину с разбега произвольным способом.	2	2,3
<b>Тема 5.3</b> ОК-4,67,8	<b>Метания</b>		0/2	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Метание теннисного мяча, малого мяча на дальность и в цель	2	2,3
<b>Раздел 6.</b>	<b>Волейбол (юноши и девушки)</b>		<b>0/12</b>	
<b>Тема 6.1</b> ОК-3,4,7,8	<b>Техника владения мячом</b>		0/6	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2	2,3
	2	Совершенствование техники приема и передача мяча. Варианты техники приема и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Варианты подачи мяча.	2	2,3
	3	Совершенствование техники нападающего удара Варианты нападающего удара через сетку.	2	2,3
<b>Тема 6.2</b>	<b>Техника и тактика игры в волейбол</b>		0/4	

ОК-3,4,7,8	<b>Практические занятия</b>			3
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Совершенствование тактики игры.	2	2,3
	2	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам	2	2,3
	Зачет		2	
	<b>Итого за семестр</b>		<b>0/34</b>	
	<b>5 семестр 0/28</b>			
<b>Раздел 7.</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>0/12</b>	
<b>Тема 7.1</b>	<b>Бег на разные дистанции</b>		<b>0/4</b>	
	<b>Практические занятия</b>			
ОК-3,4,6,7,8	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 60 и 100 м. Барьерный бег 30 и 60 м. Эстафетный бег 4x100, 4x200 м. Бег на дистанцию 2000м.	2	2,3
	2	Физическая подготовка (Юноши): Бег 100, 200, 400 и 800 м. Бег на дистанцию 3000 м. Прыжки в высоту и в на дальность с разбега. Эстафетный бег 4x100, 4x400. Барьерный бег 30 и 60 м (ознакомление)	2	2,3
<b>Тема 7.2</b>	<b>Прыжки</b>		<b>0/4р</b>	
ОК-3,4,7,8	<b>Практические занятия</b>			
	1	Знание основ здорового образа жизни Прыжки в высоту и в длину с разбега произвольным способом.	4	2,3
<b>Тема 7.3</b>	<b>Метания</b>		<b>0/4</b>	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Метание теннисного мяча, малого мяча на дальность и в цель.	4	2,3
<b>Раздел 8</b>	<b>Баскетбол</b>		<b>0/12</b>	
<b>Тема 8.1</b>	<b>Техника владения мячом</b>		<b>0/4</b>	
ОК-3,4,6	<b>Практические занятия</b>			
	1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	2	2,3
	2	Совершенствование техники ведения мяча. <i>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</i>	2	2,3

		Совершенствование техники бросков мяча. <i>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</i>		
<b>Тема 8.2</b>	<b>Техника и тактика игры в баскетбол</b>		<i>0/6</i>	
ОК-3,7,8	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	2	2,3
	<b>2</b>	Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	2,3
	<b>3</b>	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по Овладение упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам	2	2,3
<b>Раздел 9.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>0/4.</b>	
<b>Тема 9.1</b>	<b>Лыжные ходы</b>		<i>0/4</i>	
ОК-3,4,6	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Знание основ здорового образа жизни. Физическая подготовка: развитие выносливости. Одновременные и попеременные ходы.	2	2,3
	<b>2</b>	Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Преодоление препятствий. Прохождение дистанций до 6 км.	1	2,3
	Зачет		1	
	<b>Итого за семестр</b>		<b>0/28</b>	
	<b>6 семестр 0/38</b>			
<b>Раздел 10.</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>0/8</b>	
<b>Тема 10. 1</b>	<b>Бревно</b>		<i>0/2</i>	
ОК-3,4,7,8	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Передвижения по бревну на носках приставными шагами, поворот кругом махом одной ноги, шаг полки. Равновесие. Отработка ритмичности исполнения. Стоя на конце бревна, толчком одной и махом другой соскок прогнувшись. Соединение элементов	2	2,3
<b>Тема 10.2</b>	<b>Опорный прыжок</b>		<i>0/2</i>	
ОК-6,7,8	<b>1</b>	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Козел в ширину и в длину, высота 110 см. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги.	2	2,3

<b>Тема 10.3</b> ОК-3,4,8	<b>Акробатика.</b>		0/2.	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Знание основ здорового образа жизни. Соединение кувырков. Кувырок вперед с мостика на горку матов. Опускание в мост из основной стойки. Соединение элементов. Ритмическая гимнастика. Шейпинг. Выполнение упражнений с гантелями, элементы атлетической гимнастики (массово- оздоровительное направление)	2	2,3
<b>Тема 10.4</b> ОК-3,4,6,7,8	<b>Перекладина низкая и высокая. (Юноши)</b>		0/1	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Размахивания в висе, подъем разгибом, оборот г назад касаясь. Мах дугой, махом назад соскок. Соединение элементов. Подъем в упор силой, подъем переворотом, подтягивание на перекладине	1	2,3
<b>Тема 10.5</b> ОК-3,4,6 1.1-у 2.1,2.2-з	<b>Брусья</b>		0/1	
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Размахивания в упоре, соскоки махом вперед и назад. Передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре. Угол. Из угла силой стойка на плечах. Из стойки на плечах выход в упор. Из размахиваний в упоре на руках подъем махом вперед и махом назад. Соединение элементов	1	2,3
<b>Раздел 11.</b>		<b>Легкая атлетика</b>	<b>0/10</b>	
<b>Тема 11.1</b> ОК-3,7,8	<b>Бег на разные дистанции</b>		0/4	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 60 и 100 м. Барьерный бег 30 и 60 м. Эстафетный бег 4x100, 4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м	4	2,3
	2	Физическая подготовка (Юноши): Бег 100, 200, 400 и 800 м. Бег на дистанцию 3000 м. Прыжки в высоту и в на дальность с разбега. Эстафетный бег 4x100, 4x400. Барьерный бег 30 и 60 м (ознакомление)	2	2,3
<b>Тема 11.2</b> ОК-3,4,6,7,8	<b>Прыжки</b>		0/1	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Прыжки в высоту и в длину с разбега произвольным способом.	1	2,3
<b>Тема 11.3</b> ОК-3,7,8	<b>Метания</b>		0/1.	
	<b>Практические занятия</b>			

	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Метание теннисного мяча, малого мяча на дальность и в цель	1	2,3
Раздел 12.	Волейбол (юноши и девушки)		0/20	
Тема 12.1 ОК-3,4,6	Техника владения мячом		0/8	
	Практические занятия			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек..	2	2,3
	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование техники приема и передача мяча.	4	2,3
	3	Варианты техники приема и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Варианты подачи мяча	4	2,3
	4	Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.	2	2,3
Тема 12.2 ОК-3,4,6,7,8	Техника и тактика игры в волейбол		0/6	
	Практические занятия			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Совершенствование техники защитных действий.	2	2,3
	2	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и групповое), страховка. Совершенствование тактики игры.	4	2,3
	3	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	2,3
	4	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам	2	2,3
	Зачет		2	
Итого за семестр			0/38	
7 семестр 0/22				
Раздел 13.	Легкая атлетика		0/12	
Тема 13.1 ОК-3,4,6,7,8	Бег на разные дистанции		0/8	
	Практические занятия			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств.	2	2,3
	2	Бег 60 и 100 м. Барьерный бег 30 и 60 м. Эстафетный бег 4x100, 4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м	2	2,3
	3	Физическая подготовка (Юноши): Бег 100, 200, 400 и 800 м. Бег на дистанцию 3000 м. Прыжки в высоту и в на дальность с разбега (ознакомление).	2	2,3
	4	Эстафетный бег 4x100, 4x400. Барьерный бег 30 и 60 м	2	2,3
Тема 13.2	Прыжки		0/4	

ОК-3,4,6,7,8	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Знание основ здорового образа жизни. Прыжки в высоту и в длину с разбега произвольным способом.	4	2,3
<b>Тема 13.3</b> ОК-3,7,8	<b>Метания</b>		0/2	
	<b>1</b>	Знание основ здорового образа жизни. Метание теннисного мяча, малого мяча на дальность и в цель	2	2,3
<b>Раздел 14.</b>	<b>Баскетбол</b>		<b>0/8</b>	
<b>Тема 14.1</b> ОК-3,4	<b>Техника владения мячом (юноши и девушки)</b>		0/2	
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	2,3
	<b>2</b>	Совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	2,3
<b>Тема 14.2</b> ОК-3,4,6,7,8	<b>Техника и тактика игры в баскетбол</b>		0/4	
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	2	2,3
	<b>2</b>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам	2	2,3
		<b>Зачет</b>	<b>2</b>	
		<b>Итого за семестр</b>	<b>0/22</b>	
	<b>8 семестр 0/16</b>			
<b>Раздел 15.</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>0/6</b>	
<b>Тема 15.1</b> ОК-3,4,6,7,8	<b>Бег на разные дистанции</b>		0/6	
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 60 и 100 м. Барьерный бег 30 и 60 м. Эстафетный бег 4х100, 4х200 м.	1	2,3
	<b>2</b>	Бег на дистанцию 2000 м. Физическая подготовка (Юноши): Бег 100, 200, 400 и 800 м. Бег на дистанцию 3000 м.	1	2,3
	<b>3</b>	Эстафетный бег 4х100, 4х400. Барьерный бег 30 и 60 м (ознакомление)	2	2,3

Тема 15.2 ОК-3,4,6,7,8	<b>Прыжки</b>		0/1	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Знание основ здорового образа жизни. Прыжки в высоту и в длину с разбега произвольным способом. Прыжки в высоту и в на дальность с разбега.	1	2,3
Тема 15.3 ОК-3,4,6,7,8	<b>Метания</b>		0/1.	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Метание теннисного мяча, малого мяча на дальность и в цель	1	2,3
<b>Раздел 16.</b>	<b>Волейбол (юноши и девушки)</b>		<b>0/10</b>	
Тема 16.1 ОК-3,4,7,8	<b>Техника владения мячом</b>		0/6	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	2,3
	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование техники приема и передача мяча. Варианты техники приема и передач мяча.	1	2,3
	3	Совершенствование техники подач мяча. Варианты подачи мяча. .Совершенствование техники нападающего удара Варианты нападающего удара через сетку.	2	2,3
Тема 16.2 ОК-3,4,6,7,8	<b>Техника и тактика игры в волейбол</b>		0/6	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Совершенствование тактики игры.	2	2,3
	2	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	2,3
	3	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам	1	2,3
Зачет			1	
<b>Итого за семестр</b>			<b>0/16</b>	
<b>Всего</b>			<b>168</b>	

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ:

### **Знать:**

- состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- Знать основные принципы, методы и факторы регуляции нагрузки при занятиях физическими упражнениями;

### **Уметь:**

- Определять уровень собственного здоровья по тестам;
- Составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- Составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- Применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- Определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.:

### **Выполнять упражнения:**

- сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
- тест Купера – 12 –минутное передвижение;
- плавание – 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

### **Овладеть**

- элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- техникой спортивных игр по одному из избранных видов
- системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

### **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбрав формирования здорового образа жизни.



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

3.1.1 учебного кабинета Спортивный зал

3.1.2 Зала библиотека;  
чтальный зал с выходом в сеть Интернет.

#### 3.1.3. Оборудование учебного кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Спортивный зал</b>	
<b>I.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1.	Переносные ноутбуки AcerTravelMate	К
2.	Музыкальный центр	1
3.	Секундомеры	2
<b>II.</b>	<b>Печатные пособия</b>	
1.	Тематические таблицы	Ф
2.	Портреты	Д
3.	Схемы по разделам курсов	Ф
<b>III</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	
1	Материалы по теоретической части дисциплины	К
2	Материалы к практическим занятиям по дисциплине	К
3	Комплекты контрольно-оценочных средств	К
<b>IV.</b>	<b>Демонстрационное оборудование</b>	
1.	мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские;	К
2.	скакалки;	Ф
3.	обручи;	Ф
4.	шведская лестница;	Ф
5.	гимнастические маты;	Д
6.	перекладина;	Д
7.	гимнастический козел;	Д
8.	гимнастический конь;	Д
9.	гимнастический мостик.	Д

#### 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. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/455838>
2. Виленская, Т. Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 285 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10215-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/456137>
3. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: Учебник / Ю.Д. Железняк, И.В. Куишенко; под ред. Ю.Д. Железняка.- 2 – е изд., стер.- М.: «Академия», 2014.- 256с. - (Высшее образование)
4. Лях, В.И. Физическая культура: методические рекомендации 10-11 классы: / В.И. Лях. — Москва: Просвещение, 2017. — 191 с. — (Профессиональное образование)

##### **Дополнительные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 270 с.
2. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 176 с.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.
4. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 402 с.
5. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 184 с.
6. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с.
7. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с.
8. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 207 с.
9. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с.
10. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 234 с.

### Интернет-ресурсы:

1. Валеология - здоровый образ жизни. – сайт: URL: <http://www.fiziolive.ru/> (дата обращения 20.08.2020 )
2. Комитет национальных и неолимпийских видов спорта России. – сайт: URL: <http://knnvs.com/> (дата обращения 29.08.2020 )
3. Министерство спорта Российской Федерации. – сайт: URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-papk/4384/> (дата обращения 24.08.2020)
4. Нормативно-правовая база ВФСР "ГТО" на территории Российской Федерации. - URL: <http://www.gto.ru/#gto-docs> (дата обращения 25.08.2020)
5. Портал здорового образа жизни Breath.ru - Образование, культура, здоровье. – сайт: URL: <http://www.breath.ru/v.asp?articleid=65> (дата обращения 04.08.2020)
8. Федеральный государственный стандарт. – сайт: URL: <http://standart.edu.ru/> (дата обращения 10.08.2020)
9. Физкультура и спорт. - URL: <http://www.bibliotekar.ru/> (дата обращения 12.08.2020)

### 3.3. Организация образовательного процесса

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализована с применением технологий дистанционного, 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 занятиям, 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 (аудиторной) 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](http://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>.
- TeamViewer – программное обеспечение для удалённого контроля компьютеров, обмена файлами, видеосвязи и веб-конференций.
- Skype.

### **3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Реализация программы дисциплины обеспечивается педагогическими работниками колледжа, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, 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, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 января 2017 г. № 44н.

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, тестирования, устного опроса, контрольных работ, реферативной работы.*

№	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	<b>Освоенные умения:</b>	
1.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	текущий контроль в форме практической работы, дифференцированный зачет
	<b>Освоенные знания:</b>	
1.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	текущий контроль в форме устного опроса, дифференцированный зачет
2.	основы здорового образа жизни.	текущий контроль в форме устного опроса, дифференцированный зачет