

**Автономная некоммерческая профессиональная образовательная  
организация Кооперативный техникум Тамбовского облпотребсоюза**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ:  
09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И  
ПРОГРАММИРОВАНИЕ**

2021 г

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии математических и общих естественно-научных дисциплин и физической культуры  
Протокол № 1 от « 17 » июня 2021 г.  
Председатель цикловой комиссии  
\_\_\_\_\_ Зайцева Л.А.

Зам.директора по учебно-воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ Алдашкина И.В.  
« 17 » июня 2021 г

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии математических и общих естественно-научных дисциплин и физической культуры  
Протокол № 1 от « » \_\_\_\_\_ 20 г.  
Председатель цикловой комиссии  
\_\_\_\_\_ Зайцева Л.А.

Зам.директора по учебно-воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ Алдашкина И.В.  
« » августа 20 г

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии математических и общих естественно-научных дисциплин и физической культуры  
Протокол № 1 от « » \_\_\_\_\_ 20 г.  
Председатель цикловой комиссии  
\_\_\_\_\_ Зайцева Л.А.

Зам.директора по учебно-воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ Алдашкина И.В.  
« » августа 20 г

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии математических и общих естественно-научных дисциплин и физической культуры  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « » \_\_\_\_\_ 20 г.  
Председатель цикловой комиссии  
\_\_\_\_\_

Зам.директора по учебно-воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ Алдашкина И.В.  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии математических и общих естественно-научных дисциплин и физической культуры  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « » \_\_\_\_\_ 20 г.  
Председатель цикловой комиссии  
\_\_\_\_\_

Зам.директора по учебно-воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ Алдашкина И.В.  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) базовой подготовки 09.02.04 Информационные системы

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Кооперативный техникум Тамбовского облпотребсоюза»

Рецензенты:  
Рыбакова И.Н. - преподаватель физической культуры АНПОО «Тамбовский колледж социокультурных технологий»

Шаповалова Л.В. – преподаватель БЖД АНПОО «Кооперативный техникум Тамбовского облпотребсоюза»

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине Физическая культура  
преподавателя АНПОО «Кооперативный техникум  
Тамбовского облпотребсоюза»  
Пузикова Владимира Владимировича

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе рекомендаций Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259 по Примерной структуре и содержанию общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) с учётом требований ФГОС и профиля профессионального образования.

Рабочая программа данной учебной дисциплины составлена для студентов специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» и охватывает изучение вопросов по физической культуре для подготовки специалистов среднего профессионального образования, отражающих формирование здорового образа жизни, основы физического и спортивного самосовершенствования.

В программе содержится учебный материал, позволяющий научить студентов использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья и самоопределения в физической культуре, решать производственные ситуации с учетом условий рыночной экономики.

Особое внимание уделяется развитию у студентов трудолюбия, развитие ответственности, самостоятельности и творческой активности студентов. При этом учитываются как местные, так и региональные особенности требований к минимуму Федерального государственного стандарта.

В рабочей программе достаточно полно представлены все темы курса, продумана система практических заданий, формы и методы самостоятельной работы, указана учебная литература.

В целом рабочая программа, разработанная преподавателем Пузиковым В.В. соответствует курсу изучаемой дисциплины и может быть использована в практической работе.

Рецензент:

Преподаватель физической культуры  
АНПОО «Тамбовский колледж  
социокультурных технологий»



Рыбакова И.Н.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине Физическая культура  
преподавателя АНПОО «Кооперативный техникум  
Тамбовского облпотребсоюза»  
Пузикова Владимира Владимировича

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС СПО нового поколения для студентов 2, 3, 4 курсов специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование и охватывает изучение вопросов по физической культуре для подготовки специалистов среднего профессионального образования, отражающих формирование здорового образа жизни, основы физического и спортивного самосовершенствования.

Программа решает задачи студентов на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности, а главное воспитание личности и творческой деятельности. При этом учитываются как местные, так и региональные особенности требований к минимуму Госстандарта.

В рабочей программе достаточно глубоко представлены темы для знаний гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы. Рекомендуемыми видами физических упражнений для включения в программу по физической культуре являются виды легкой атлетики, бег на лыжах, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

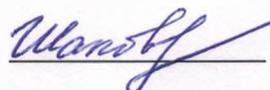
Особое внимание уделяется развитию у студентов трудолюбия, ответственности, самостоятельности и творческой активности.

Продумана система практических заданий, формы и методы самостоятельной работы, указана учебная литература.

В целом, рабочая программа, разработанная преподавателем Пузиковым В.В., соответствует курсу изучаемой дисциплины, возможны различные варианты оценивания студентов, с учетом индивидуальных особенностей, с соблюдением правил безопасности занятий и может быть использована в практической работе.

Рецензент:

Преподаватель БЖД  
АНПОО «Кооперативный техникум  
Тамбовского облпотребсоюза»

 Шаповалова Л.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |  |
|---|--|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....              |  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                 |  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....           |  |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... |  |

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

| <b>Код ПК, ОК</b>             | <b>Умения</b>  | <b>Знания</b>   |
|-------------------------------|--|---|
| ОК3 ОК 4<br>ОК 6 ОК 7<br>ОК 8 | Использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни;<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)<br>Средства профилактики перенапряжения |

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

### **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>         |
| <b>в том числе:</b>   |                    |
| <b>практические занятия</b>                                   | <b>166</b>         |
| <b>лекционные занятия</b>                                     | <b>2</b>           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>            | <b>-</b>           |
| <b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</b> |                    |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура  
2 курс**

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)   | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|-------------|---|
| 1  | 2   | 3           | 4   |
| <b>Раздел 1</b>  |   | <b>2</b>    |   |
| <b>Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> | <i>Лекционное занятие</i><br>Физическая культура и спорт как социальный феномен общества. Физическая культура личности.   | <b>2</b>    | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8  |
| <b>Раздел 2.Лёгкая атлетика</b>  |   | <b>12</b>   |   |
| <b>Тема 2.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта</b>     | <i>Практическое занятие</i><br>Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого старта. | <b>2</b>    | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8  |
| <b>Тема 2.2 Техника бега на короткие и средние дистанции</b>                                 | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.   | <b>2</b>    | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8  |
| <b>Тема 2.3. Техника бега на длинные дистанции</b>   | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Равномерный бег на дистанции 2000м – девушки, 3000 м - юноши  | <b>2</b>    | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8  |
| <b>Тема 2.4. Техника прыжка в длину с разбега</b>  | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», техники разбега, отталкивания, полёта, приземления<br>Контрольный норматив: прыжок в длину с места      | <b>2</b>    | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8  |

|   |   |           |                                 |
|---|---|-----------|---------------------------------|
| <b>Тема 2.5 Техника метания гранаты</b>                                     | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники метания гранаты с места и разбега. Отработка слитности движений и согласованности бега, бросковых шагов, финального усилия.                            | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8  |
| <b>Тема 2.6 Техника эстафетного бега</b>                                    | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники эстафетного бега, передачи эстафетной палочки. Контрольный норматив бег на 100 м   | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8  |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>  |   | <b>8</b>  |                                 |
| <b>Тема 3.1. Техника ведения, передачи, броска мяча с места, в движении</b> | <i>Практическое занятие</i><br>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Совершенствование техники передач мяча, ведения броска одной рукой, с места и в движении<br>Подвижные игры с элементами баскетбола | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8  |
| <b>Тема 3.2. Техника передач мяча в парах и тройках</b>                     | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники передач мяча в парах и тройках с броском в корзину. Правила игры в баскетбол   | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8  |
| <b>Тема 3.3 Комбинационные действия</b>                                     | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения. Учебная игра – личная защита.  | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7,<br>ОК 8 |
| <b>Тема 3.4 Штрафные броски. Учебная игра</b>                               | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование штрафных бросков. Контрольный норматив: «Броски в корзину со штрафной линии». Учебная игра – зонная защита   | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8  |
| <b>Зачёт</b>  |   | <b>2</b>  |                                 |
| <b>Раздел 4 Волейбол</b>  |   | <b>12</b> |                                 |
| <b>Тема 4.1 Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками</b>          | <i>Практическое занятие</i><br>Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками  | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8  |

|  |  |           |                                |
|--|--|-----------|--------------------------------|
| <b>Тема 4.2 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками</b>          | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками   | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 4.3 Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками</b> | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол.  | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 4.4 Техника верхних и нижних подач мяча</b>                        | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники нижней прямой и нижней боковой подачи мяча.<br>Совершенствование техники верхней прямой и верхней боковой подачи мяча   | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 4.5 Техника нападающего удара, блокирования</b>                    | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники нападающего удара, блокирования.<br>Подводящие и технико-тактические упражнения.<br>Контрольный норматив на точность выполнения подач мяча.   | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 4.6 Учебная игра в волейбол</b>                                    | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование учебной игры в волейбол   | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>   |  | <b>12</b> |                                |
| <b>Тема 5.1. Техника передвижения на лыжах</b>                             | <i>Практическое занятие</i><br>Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Совершенствование строевых приёмов, поворотов, с лыжами и на лыжах<br>Совершенствование техники попеременного, двухшажного, одношажного и бесшажного хода. | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 5.2 Техника передвижения на лыжах</b>                              | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники полуконькового и конькового хода.<br>Прохождение дистанции 3,5 км   | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |

|   |  |           |                                |
|---|--|-----------|--------------------------------|
| <b>Тема 5.3 Техника передвижения на лыжах</b>     | <b>Практическое занятие</b><br>Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные и обратно  | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 5.4 Техника горнолыжной подготовки</b>    | <b>Практическое занятие</b><br>Совершенствование техники спусков со склона в основной и низкой стойке, преодоление бугров и впадин, техники торможения плугом, полу-плугом, экстренное торможение  | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 5.5 Техника горнолыжной подготовки</b>    | <b>Практическое занятие</b><br>Совершенствование техники подъёма «ёлочкой», «лесенкой», «ступающим шагом»<br>Прохождение дистанции 10 км   | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 5.6 Прохождение дистанции</b>             | <b>Практическое занятие</b><br>Применение одновременных и попеременных ходов при прохождении дистанции, переход от попеременных лыжных ходов к одновременным и обратно.<br>Контрольное прохождение дистанции: 3 км – девушки, 5 км - юноши | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Раздел 6 Гимнастика</b>                        |  | <b>14</b> |                                |
| <b>Тема 6.1 Техника акробатических упражнений</b> | <b>Практическое занятие</b><br>Техника безопасности на занятиях по гимнастике.<br>Кувырки прыжком через препятствия, кувырки назад, стойка на голове и руках, стойка на руках махом одной и толчком другой ногой                           | <b>4</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 6.2 Техника акробатических упражнений</b> | <b>Практическое занятие</b><br>Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки через скакалку («крестом», «восьмёркой»)<br>Броски набивного мяча из-за головы в упоре сидя сзади.   | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 6.3 Комбинация на перекладине</b>         | <b>Практическое занятие</b><br>Совершенствование комбинаций на перекладине по частям и в целом   | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |

|  |  |          |                                |
|--|--|----------|--------------------------------|
| <b>Тема 6.4 Лазание по канату</b>  | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники лазания по канату в три приёма без учёта времени, на время.   | <b>2</b> | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 6.5 Опорный прыжок</b>   | Практическое занятие<br>Совершенствование техники прыжка через козла ноги врозь и длину  | <b>2</b> | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 6.6 Комбинация на перекладине, по акробатике, опорный прыжок</b> | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах: перекладине, акробатике, прыжка через козла<br>Выполнение контрольного норматива на гимнастических снарядах. | <b>2</b> | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Зачёт</b>   |  | <b>2</b> |                                |

### 3 курс

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)  | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|-------------|---|
| 1  | 2  | 3           | 4   |
| <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>   |  | <b>14</b>   |   |
| <b>Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта</b> | <i>Практическое занятие</i><br>Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна.<br>Совершенствование техники высокого и низкого старта. | <b>2</b>    | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8  |
| <b>Тема 1.2 Техника бега на короткие дистанции</b>                                       | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции<br>Контрольный норматив: бег на 100 м  | <b>2</b>    | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8  |
| <b>Тема 1.3 Техника бега на длинные дистанции</b>  | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники бега на длинные дистанции.<br>Контрольный норматив: бег 2000м – девушки, 3000 м - юноши   | <b>2</b>    | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8  |
| <b>Тема 1.4 Техника эстафетного бега</b>   | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники эстафетного бега. Контрольный норматив: 4x100 – девушки, 4x200 – юноши.   | <b>2</b>    | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8  |
| <b>Тема 1.5 Прыжок в длину</b>   | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»<br>Контрольный норматив: прыжок в длину с разбега.  | <b>2</b>    | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8  |
| <b>Тема 1.6 Прыжок в высоту</b>  | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»  | <b>2</b>    | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8  |
| <b>Тема 1.7 Метание гранаты</b>  | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники метания гранаты. Контрольный норматив – метание гранаты на дальность.   | <b>2</b>    |   |

|  |  |           |                                |
|--|--|-----------|--------------------------------|
| <b>Раздел 2 Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах</b>              |  | <b>10</b> |                                |
| <b>Тема 2.1 Техника силовых упражнений</b>                                 | <i>Практическое занятие</i><br>Выполнение упражнений для мышц рук, плечевого пояса, туловища.  | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 2.2 Техника силовых упражнений</b>                                 | <i>Практическое занятие</i><br>Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса, общего воздействия, с гантелями.  | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 2.3 Техника силовых упражнений</b>                                 | <i>Практическое занятие</i><br>Выполнение упражнений для мышц спины, тазового пояса и ног, общего воздействия с эспандерами.   | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 2.4 Техника силовых упражнений</b>                                 | <i>Практическое занятие</i><br>Выполнение упражнений для мышц шеи и туловища, общего воздействия со штангой.   | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 2.5 Техника силовых упражнений</b>                                 | <i>Практическое занятие</i><br>Выполнение упражнений для мышц рук и плечевого пояса, общего воздействия с набивными мячами, скакалками   | <b>3</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Зачёт</b>   |  | <b>2</b>  |                                |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>  |  | <b>12</b> |                                |
| <b>Тема 3.1 Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками</b> | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.   | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 3.2 Техника верхних и нижних подач мяча</b>                        | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники выполнения нижней прямой и нижней боковой подачи мяча.<br>Совершенствование техники выполнения верхней прямой и верхней боковой подачи мяча. Выполнение подач мяча на точность. | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |

|   |  |           |                                |
|---|--|-----------|--------------------------------|
| <b>Тема 3.3 Техника приёма мяча и подачи мяча</b>       | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.<br>Совершенствование техники подач мяча.<br>Совершенствование техники приёма мяча с подачи с последующей передачей игроку в зоны №2,3,4 . Учебная игра. | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 3.4 Техника нападающего удара, блокирования</b> | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Учебная игра.  | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 3.5 Техника падения</b>                         | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники падения перекатом на спину и бок. Учебная игра.   | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 3.6 Учебная игра в волейбол</b>                 | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование изученных элементов волейбола и применение их в игровой обстановке. Учебная игра с заданием: игра в три касания.  | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>                       |  | <b>10</b> |                                |
| <b>Тема 4.1. Техника передвижения на лыжах</b>          | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники попеременного двухшажного и бесшажного хода. Прохождение дистанции 5 км.  | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 4.2 Техника передвижения на лыжах</b>           | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники одновременного одношажного, двухшажного и бесшажного хода. Прохождение дистанции 7 км.  | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 4.3 Техника передвижения на лыжах</b>           | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники конькового и полуконькового хода. Переход от попеременных ходов к одновременным и обратно. Прохождение дистанции 8 км.  | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |

|  |   |           |                                |
|--|---|-----------|--------------------------------|
| <b>Тема 4.4 Техника горнолыжной подготовки.</b>                | <b>Практическое занятие</b><br>Совершенствование техники спусков со склона, преодоление бугров и впадин. Совершенствование техники торможения «плугом», «полу-плугом», техники подъёмов «ёлочкой», «лесенкой», «ступающим шагом». Прохождении дистанции 10 км | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 4.5 Техника передвижения на лыжах</b>                  | <b>Практическое занятие</b><br>Совершенствование лыжных гонок: стартовый разгон, распределение сил, обгон, лидирование, финиширование. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции 10 км.               | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Раздел 5 Баскетбол</b>                                      |   | <b>12</b> |                                |
| <b>Тема 5.1 Техника ведения, передачи, броска мяча с места</b> | <b>Практическое занятие</b><br>Совершенствование техники ведения, передачи мяча, броска одной рукой с места<br>Учебная игра – личная защита.  | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 5.2 Техника броска мяча, после ведения и передачи</b>  | <b>Практическое занятие</b><br>Совершенствование техники броска мяча в корзину после ведения. Совершенствование техники броска мяча в корзину после передачи. Учебная игра – личная защита  | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 5.3 Техника передачи мяча в парах, тройках</b>         | <b>Практическое занятие</b><br>Совершенствование техники передач мяча в парах, тройках с броском в корзину. Учебная игра – зонная защита.   | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 5.4 Комбинационные действия</b>                        | <b>Практическое занятие</b><br>Совершенствование комбинационных действий в защите. Учебная игра – личная защита.  | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |

|  |  |          |                                |
|--|--|----------|--------------------------------|
| <b>Тема 5.5 Комбинационные действия</b>  | <i><b>Практическое занятие</b></i><br>Совершенствование комбинационных действий в нападении. Учебная игра – зонная защита.       | <b>2</b> | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 5.6 Учебная игра в баскетбол</b> | <i><b>Практическое занятие</b></i><br>Контрольный норматив: «Бросок мяча в корзину после передачи» Учебная игра - зонная защита. | <b>2</b> | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Зачёт</b>                             |  | <b>2</b> |                                |

4 курс

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)   | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|-------------|---|
| 1  | 2   | 3           | 4   |
| <b>Раздел 1 Лёгкая атлетика</b>  |   | <b>10</b>   |   |
| <b>Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта</b> | <i><b>Практическое занятие</b></i><br>Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна.<br>Совершенствование техники высокого и низкого старта. | <b>2</b>    | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8  |
| <b>Тема 1.2 Техника бега на короткие дистанции</b>                                       | <i><b>Практическое занятие</b></i><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции по частям и в целом.. Контрольный норматив: бег 100м   | <b>2</b>    | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8  |
| <b>Тема 1.3 Техника бега на длинные дистанции</b>  | <i><b>Практическое занятие</b></i><br>Совершенствование техники бега на длинные дистанции по частям и в целом.<br>Контрольный норматив: бег 2000м – девушки, 3000 м - юноши   | <b>2</b>    | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8  |
| <b>Тема 1.4 Техника прыжка в длину с разбега</b>   | <i><b>Практическое занятие</b></i><br>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега по частям и в целом.<br>Контрольный норматив: прыжок в длину способом «согнув ноги»  | <b>2</b>    | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8  |
| <b>Тема 1.5 Техника метания гранаты</b>  | <i><b>Практическое занятие</b></i><br>Совершенствование техники метания гранаты по частям и в целом.<br>Контрольный норматив: метание гранаты 500г – девушки, 700г– юноши.  | <b>2</b>    | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8  |
| <b>Раздел 2. Волейбол</b>  |   | <b>8</b>    |   |
| <b>Тема 2.1 Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками Учебная игра</b>  | <i><b>Практическое занятие</b></i><br>Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра  | <b>2</b>    | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8  |

|  |  |           |                                |
|--|--|-----------|--------------------------------|
| <b>Тема 2.2 Техника подачи мяча, приёма мяча с подачи. Учебная игра.</b> | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники верхних прямых и верхних боковых передач.<br>Совершенствование техники приёма мяча с подачи. Учебная игра.                              | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 2.3 Техника нападающего удара, блокирования</b>                  | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники нападающего удара, блокирования.<br>Контрольный норматив  | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 2.4 Комбинационные действия</b>                                  | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование комбинационных действий в нападении. Учебная игра – зонная защита.  | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Зачёт</b>   |  | <b>2</b>  |                                |
| <b>Раздел 3 Баскетбол</b>  |  | <b>6</b>  |                                |
| <b>Тема 3.1 Техника ведения, передачи, броска мяча с места</b>           | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники ведения, передачи мяча, броска одной рукой с места<br>Учебная игра – личная защита.   | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 3.2 Техника броска мяча, после ведения и передачи</b>            | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование техники броска мяча в корзину после ведения.<br>Совершенствование техники броска мяча в корзину после передачи.<br>Учебная игра – личная защита | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 3.3 Комбинационные действия</b>                                  | <i>Практическое занятие</i><br>Совершенствование комбинационных действий в нападении. Учебная игра – зонная защита.  | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Раздел 4 Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах</b>            |  | <b>14</b> | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 4.1 Техника силовых упражнений</b>                               | <i>Практическое занятие</i><br>Выполнение упражнений для мышц рук, плечевого пояса, туловища   | <b>2</b>  | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |

|  |   |          |                                |
|--|---|----------|--------------------------------|
| <b>Тема 4.2 Техника силовых упражнений</b> | <i>Практическое занятие</i><br>Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса, общего воздействия.                | <b>2</b> | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 4.3 Техника силовых упражнений</b> | <i>Практическое занятие</i><br>Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса, тазового пояса и ног.              | <b>2</b> | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 4.4 Техника силовых упражнений</b> | <i>Практическое занятие</i><br>Упражнения для развития выносливости без отягощений и со стандартными отягощениями | <b>2</b> | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 4.5 Техника силовых упражнений</b> | <i>Практическое занятие</i><br>Жим лёжа, жим стоя, жим сидя.  | <b>2</b> | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 4.6 Техника силовых упражнений</b> | <i>Практическое занятие</i><br>Упражнения для развития мышц шеи и туловища, общего воздействия со штангой.        | <b>2</b> | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Тема 4.7 Техника силовых упражнений</b> | <i>Практическое занятие</i><br>Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. | <b>2</b> | ОК3, ОК4,<br>ОК6, ОК 7<br>ОК 8 |
| <b>Дифференцированный зачёт</b>            |   | <b>2</b> |                                |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь для прыжков и др.)

- тренажёры для занятия атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания;

- гантели, гири, секундомеры, весы напольные, ростомер;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные;

- стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи;

Оборудование для открытого стадиона:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков;

- турник уличный;

- колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, палочки эстафетные

- гранаты учебные.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### Электронные издания

1. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.— М.: КНОРУС, 2017. — 256 с.  
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364624>
2. Лях В. И. Л98 Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М. : Просвещение, 2018. — 237 с  
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459248>
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ - Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2-е изд., перераб. И доп.-М., 2020.
4. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
5. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
6. Школа волейбола. – Режим доступа: <http://www.volleyball.ru>
7. Спортивные школы. – Режим доступа: <http://www.rules.sport-clubs.ru>
8. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. М.:Юрайт 2016. [ubs@urait.ru](mailto:ubs@urait.ru) [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

9. Скотников, В. Ф., Соловьев В. Б. Скоростно-силовая подготовка в различных видах спорта: силовой компонент (теоретический аспект) // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №3 (181). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/skorostno-silovaya-podgotovka-v-razlichnyh-vidah-sporta-silovoy-komponent-teoreticheskiy-aspekt> (дата обращения: 01.06.2020).

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

| Результаты обучения  | Критерии оценки   | Формы и методы контроля   |
|--|---|---|
| <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> | <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.<br/>         «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.<br/>         «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.<br/>         «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> | <p>Примеры форм и методов контроля и оценки<br/>         Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;<br/>         • Тестирование....<br/>         • Контрольная работа ....<br/>         • Самостоятельная работа.<br/>         • Защита реферата....<br/>         • Семинар • Защита курсовой работы (проекта)<br/>         • Выполнение проекта;<br/>         • Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)<br/>         • Оценка выполнения практического задания(работы)<br/>         • Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией...<br/>         • Решение ситуационной зада</p> |

