

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ИМ. М.И. ШАДОВА»**

**Утверждаю:**  
Директор ГБПОУ «ЧГТК  
им. М.И. Щадова»  
С.Н. Сычев  
« 26» мая 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
***ОГСЭ.05 Физическая культура***  
***Общего гуманитарного и социально-экономического цикла***  
**программы подготовки специалистов среднего звена**  
**по специальности**  
***09.02.07 Информационные системы и программирование***

**Черемхово, 2025**

## **РАССМОТРЕНА**

Рассмотрено на  
заседании ЦК  
«Информатики и ВТ»  
Протокол №6  
«04» февраля 2025 г.  
Председатель: Коровина Н.С.

## **ОДОБРЕНА**

Методическим советом  
колледжа  
Протокол №4  
от «05» марта 2025 года  
Председатель МС: Е.А. Литвинцева

Рабочая программа учебной дисциплины «*Физическая культура*» разработана в соответствии с ФГОС СПО с учетом примерной программы учебной дисциплины Физическая культура по специальности *09.02.07 Информационные системы и программирование*.

### **Разработчик (и):**

Садохин А.А. – преподаватель(и) ГБПОУ «ЧГТК им. М.И. Щадова».

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>СТР.</b>
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	19
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	22

# ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## *Физическая культура*

### 1.1. Область применения программы

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** входящей в укрупненную группу специальностей **09.00.00 Информатика и вычислительная техника**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована «**Физическая культура**» разработана в соответствии с ФГОС СПО с учетом примерной программы учебной дисциплины «**Физическая культура**» по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина **Физическая культура** входит в **Общий гуманитарный и социально-экономический цикл** учебного плана.

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

#### Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы
- основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика)
- лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности
- особенности произношения
- правила чтения текстов профессиональной направленности

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые),
- понимать тексты на базовые профессиональные темы
- участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы
- строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности
- кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые)
- писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы, правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы

**Вариативная часть** не предусмотрена

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей по специальности **09.02.07 Информационные**

**системы и программирование** и овладению профессиональными компетенциями (ПК)<sup>1</sup>:

В процессе освоения дисциплины студент должен овладевать общими компетенциями (ОК):

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 поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Объем образовательной программы **168 часов**, в том числе:

– учебных занятий **168 часов**, в том числе на практические (лабораторные) занятия **166 часов**, курсовые работы (проекты) 0 часов;

– самостоятельные работы 0 часов;

– консультация 0 часов;

– промежуточную аттестацию **2 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>Объем образовательной программы (ВСЕГО)</b>	<b>168</b>
<b>Всего учебных занятий,</b>	<b>166</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные занятия	166
практические занятия	
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
<b>Самостоятельные работы</b>	<b>0</b>
в том числе:	

<sup>1</sup> Перечисляются ПК, указанные в ФГОС СПО по специальности, которые формируются в процессе изучения дисциплины

самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
другие виды самостоятельной работы: - работа с профессионально ориентированными текстами - создание презентаций Power Point	
<b>Консультация</b>	<b>0</b>
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета Зачет (3,4,5,6,7 семестры)	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4		6
<b>Семестр № 3, 2 КУРС</b>			<b>34 часа</b>		
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			<b>2</b>		
<b>Тема 1.1 Основы физической культуры</b>		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1.	<b>Практическое занятие № 1.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>			<b>24</b>		ОК 02 ОК 04
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.		Содержание учебного материала	<b>6</b>		
	2.	<b>Практическое занятие № 2.</b> Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Закрепление техники финиширования. Обучение техники финиширования в беге на короткие дистанции. Ознакомление с "биохимическими основами техники бега"	2	2	
	3.	<b>Практическое занятие № 3.</b> Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона	2	2	
	4.	<b>Практическое занятие № 4.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	2	
<b>Тема 2.2.</b> Эстафетный бег.		Содержание учебного материала	<b>4</b>		ОК 02 ОК 08
	5.	<b>Практическое занятие № 5.</b> Закрепления техники передачи и приёма эстафетной палочки. Совершенствование эстафетного бега.	2	2	
	6.	<b>Практическое занятие № 6.</b> Техника эстафетного бега: забеги 6 x 2 человека с отработкой техники старта и финиширования	2	2	
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние и длинные дистанции.		Содержание учебного материала	<b>4</b>		ОК 02 ОК 08
	7.	<b>Практическое занятие № 7.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений	2	2	

	8.	<b>Практическое занятие № 8.</b> Упражнения на выносливость (имитация ударных движений ногами поочередно 4 подхода по 10 минут)	2	2	
<b>Тема 2.4.</b> Техника выполнения прыжков в длину с разбега.		Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	9.	<b>Практическое занятие № 9.</b> Совершенствовать технику прыжка в длину с полного разбега способом "согнув ноги"	2	2	ОК 02 ОК 08
<b>Тема 2.5.</b> Техника метания гранаты.		Содержание учебного материала	<b>4</b>		ОК 02
	10.	<b>Практическое занятие № 10.</b> Совершенствование метания гранаты в цель. Совершенствовать технику метания гранаты на дальность.	2	2	
	11.	<b>Практическое занятие № 11.</b> Метание различных предметов (10 бросков левой и 10 бросков правой рукой с чередованием веса от 300 гр до 1 кг)	2	2	
<b>Тема 2.6.</b> Выполнение контрольных нормативов.		Содержание учебного материала	<b>4</b>		ОК 02
	12.	<b>Практическое занятие № 12.</b> Бег 100м. - учет Бег 2000м. - 3000м. Метание гранаты	2	2	
	13.	<b>Практическое занятие № 13.</b> Оздоровительный бег (2 подхода по 15 минут с выполнением ОРУ между забегами)	2	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>			<b>18</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Волейбол.			<b>8</b>		
<b>Тема 3.1.1.</b> Совершенствование приема мяча снизу, передача и приём сверху.		Содержание учебного материала	<b>4</b>		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	14.	<b>Практическое занятие № 14.</b> Совершенствовать технику приёмов мячей: а) после перемещений; б) приём мяча в прыжке в) приём мяча после подачи Прыжки с полного приседа 4 подхода по 20 раз	2	2	
	15.	<b>Практическое занятие № 15.</b> Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча: а) Имитация подачи б) подача мяча на партнёра Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз	2	2	
<b>Тема 3.1.2</b> Нападающий удар. Техника защиты блокирования.		Содержание учебного материала	<b>4</b>		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	16.	<b>Практическое занятие № 16.</b> Совершенствовать технику нападающих ударов через сетку: а) имитация ударов в прыжке с разбега 1,2,3 шагов	2	2	

		б) удары мяча в прыжке с места, брошенному партнёром ( без сетки, через сетку) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз Варианты блокирования ( одиночное, вдвоём). Страховка. Блокирование с собственного набрасывания. Блокирование после перемещения вдоль сетки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 6 подходов по 30 раз			
	17.	<b>Практическое занятие № 17. Зачет</b>	2	2	
<b>Семестр № 4, 2 КУРС</b>			<b>28 часов</b>		
<b>Тема 3.2.</b> Баскетбол.		Содержание учебного материала	<b>10</b>		
		<b>Практическое занятие № 18.</b> Совершенствование ловки и передачи мяча на месте, в движении.	2	2	ОК 02, ОК 06, ОК 08
			<b>54 часа</b>		
<b>Тема 3.2.1</b> Владение мячом. Передача мяча.		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	18.	<b>Практическое занятие № 19.</b> Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками сверху.	2	2	
<b>Тема 3.2.2</b> Тактика игры в нападении.		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	19.	<b>Практическое занятие № 20.</b> Выполнение штрафные броска. Прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз.	2	2	
<b>Тема 3.2.3</b> Тактика игры в защите.		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	20.	<b>Практическое занятие № 21.</b> Совершенствование игры в зоне защиты.	2	2	
<b>Тема 3.2.4.</b> Тактика игры в баскетбол.		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 02, ОК 06, ОК 08
	21.	<b>Практическое занятие № 22.</b> Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала.	2	2	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>			<b>12</b>		
<b>Тема 4.1.</b> Совершенствование техники лыжных ходов		Содержание учебного материала	<b>6</b>		ОК 08
	22.	<b>Практическое занятие № 23.</b> Совершенствование конькового хода. Техника скользящего шага. Подъём беговым шагом. Техника полуконькового хода.	2	2	
	23.	<b>Практическое занятие № 24.</b> Подъём «Ёлочкой» «Полуёлочкой». Спуск и торможение.	2	2	
	24.	<b>Практическое занятие № 25.</b> Прохождение дистанции 3 км.	2	2	
<b>Тема 4.2.</b>		Содержание учебного материала	<b>4</b>		ОК 08

Коньковый ход.	25.	<b>Практическое занятие № 26.</b> Техника одноименного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода.	2	2	
	26.	<b>Практическое занятие № 27.</b> Совершенствование техники спусков и торможение.	2	2	
	27.	<b>Практическое занятие № 28.</b> Прохождение дистанции: Девушки 3 км. Юноши 5 км. С учетом времени.	2	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика.</b>			<b>6</b>		
<b>Тема 5.1.</b> Строевые упражнения.	Содержание учебного материала		<b>2</b>		ОК 02, ОК 08
	28.	<b>Практическое занятие № 29.</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ со скакалками. Совершенствование силовых качеств посредством атлетической гимнастики. Прыжки на скакалке.	2	2	
<b>Тема 5.2.</b> Гимнастика с основами акробатики.	Содержание учебного материала		<b>2</b>		ОК 02, ОК 08
	29.	<b>Практическое занятие № 30.</b> Стойка на лопатках, голове и руках. Изучение способов группировки. Техника кувырков вперед назад. ОРУ для развития гибкости, кувырок вперед назад.	2	2	
	30.	<b>Практическое занятие № 31. Зачет</b>	<b>2</b>		
<b>Семестр № 5, 3 КУРС</b>			<b>32 часа</b>		
<b>Раздел 6. Легкая атлетика.</b>			<b>14</b>		
<b>Тема 6.1</b> Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		<b>2</b>		ОК 02, ОК 04
	31.	<b>Практическое занятие № 32.</b> Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Закрепление техники финиширования. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение техники финиширования в беге на короткие дистанции. Ознакомление с "биохимическими основами техники бега". Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона.	2	2	
<b>Тема 6.2.</b> Эстафетный бег.	Содержание учебного материала		<b>2</b>		ОК 02, ОК 04
	32.	<b>Практическое занятие № 33.</b> Закрепления техники передачи и приёма эстафетной палочки. Совершенствование эстафетного бега. Техника эстафетного бега (по 2 человека – забег в 5 подходов: старт, передача палочки, финиширование).	2	2	
<b>Тема 6.3.</b> Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		<b>2</b>		ОК 02, ОК 04
	33.	<b>Практическое занятие № 34.</b> Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости.	2	2	
<b>Тема 6.4.</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>		ОК 02, ОК 04

Техника выполнения прыжков в длину с разбега.	34.	<b>Практическое занятие № 35.</b> Совершенствовать технику прыжка в длину с полного разбега способом "согнув ноги". Прыжки в длину с разбега (20 попыток с разбега 10м).	2	2	
<b>Тема 6.5.</b> Техника метания гранаты.		Содержание учебного материала	<b>4</b>		ОК 02, ОК 04
	35.	<b>Практическое занятие № 36.</b> Техника метания гранат.	2	2	
	36.	<b>Практическое занятие № 37.</b> Метание различных предметов (10 бросков левой и 10 бросков правой рукой с чередованием веса от 300 гр до 1 кг).	2	2	
<b>Тема 6.6.</b> Выполнение контрольных нормативов.		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 02, ОК 04
	37.	<b>Практическое занятие № 38.</b> Бег 100м. - учет Бег 2000м. - 3000м. Метание гранаты. Оздоровительный бег (2 подхода по 15 минут с выполнением ОРУ между забегами).	2	2	
<b>Раздел 7. Спортивные игры.</b>			<b>36</b>		
<b>Тема 7.1.</b> Волейбол.			<b>14</b>		
<b>Тема 7.1.1.</b> Совершенствование приема мяча снизу, передача и приём сверху. Правила игры и суть действия.		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 08
	38.	<b>Практическое занятие № 39.</b> Техника безопасности. Основные правила проведения соревнований и суть действия. Правила игры и подвижные игры. Групповые тактические действия в нападении и защите. а) взаимодействие принимающего подачу с пасующим игроком передней линии. Совершенствовать технику приёмов мячей: а) после перемещений; б) приём мяча в прыжке в) приём мяча после подачи	2	2	
<b>Тема 7.1.2.</b> Верхняя прямая подача.		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 08
	39.	<b>Практическое занятие № 40.</b> Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча: а) Имитация подачи б) подача мяча на партнёра. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 30 раз.	2	2	
<b>Тема 7.1.3.</b> Нападающий удар.		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 08
	40.	<b>Практическое занятие № 41.</b> Совершенствовать технику нападающих ударов через сетку: а) имитация ударов в прыжке с разбега 1,2,3 шагов	2	2	

		б) удары мяча в прыжке с места, наброшенному партнёром (без сетки, через сетку). Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз.			
<b>Тема 7.1.4.</b> Техника защиты блокирования		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 04 ОК 08
	41.	<b>Практическое занятие № 42.</b> Варианты блокирования (одиночное, вдвоём). Страховка Блокирование с собственного набрасывания. Блокирование после перемещения вдоль сетки. Специальные упражнения для техники блокирования.	2	2	
<b>Тема 7.1.5.</b> Техника игры в защите		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 04 ОК 08
	42.	<b>Практическое занятие № 43.</b> Совершенствование приёмов мяча. Блокирование нападающего удара. Приседания по 50 раз 4 подхода.	2	2	
<b>Тема 7.1.6.</b> Тактика игры в волейбол.		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 08
	43.	<b>Практическое занятие № 44.</b> Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Общеразвивающие упражнения развитие прыгучести.	2	2	
<b>Тема 7.1.7.</b> Самотренировка. Двухсторонняя игра в волейбол.		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 02, ОК 08
	44.	<b>Практическое занятие № 45.</b> Двухсторонняя игра в волейбол. Сдача контрольных нормативов. ОРУ на развитие прыгучести.	2	2	
<b>Тема 7.2.</b> Баскетбол. Правила игры и суть действия		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 02, ОК 08
	45.	<b>Практическое занятие № 46.</b> Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры и подвижные игры.	2	2	
	46.	<b>Практическое занятие № 47 Зачет</b>	<b>2</b>		
<b>Семестр № 6, 3 КУРС</b>			<b>30 часов</b>		
<b>Тема 7.2.1.</b> Владение мячом.		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 02, ОК 08
	47.	<b>Практическое занятие № 48.</b> Выполнение перемещений, ловля и передача мяча. Ведение и броски мяча в корзину. Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения	2	2	
<b>Тема 7.2.2.</b> Передача мяча.		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 08
	48.	<b>Практическое занятие № 49.</b> Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками сверху. Выполнение штрафные броска. Прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз.	2	2	
<b>Тема 7.2.3.</b>		Содержание учебного материала	<b>6</b>		

Тактика игры в нападении.	49.	<b>Практическое занятие № 50.</b> Общеразвивающие упражнения на бицепс и трицепс	2	2	
	50.	<b>Практическое занятие № 51.</b> Совершенствование нападения против зоны защиты. Действие защитника против игрока с мячом и без мяча.	2	2	
	51.	<b>Практическое занятие № 52.</b> Действие защитника против игрока с мячом и без мяча. Выполнение индивидуальных групповых командных действий.	2	2	
<b>Тема 7.2.4.</b>		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 08
Тактика игры в защите.	52.	<b>Практическое занятие № 53.</b> Взаимодействие 2-х 3-х игроков в защите. Тренировка. Учебная игра. Приседание по 50 раз в 4 подхода.	2	2	
<b>Тема 7.2.5</b>		Содержание учебного материала	<b>6</b>		ОК 08
Тактика игры в баскетбол.	53.	<b>Практическое занятие № 54.</b> Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Выполнение быстрых прорывов. Учебная игра.	2	2	
	54.	<b>Практическое занятие № 55.</b> Упражнения на развитие прыгучести, силовые упражнения	2	2	
	55.	<b>Практическое занятие № 56.</b> Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала. Сдача контрольных нормативов. Общеразвивающие упражнения на мышцы ягодиц, бедра и голени	2	2	
<b>Раздел 8. Гимнастика.</b>			<b>8</b>		
<b>Тема 8.1.</b>		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 08
Гимнастика. Строевые упражнения.	56.	<b>Практическое занятие № 57.</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении ОРУ со скакалками	2	2	
<b>Тема 8.2</b>		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 02, ОК 08
Гимнастика с основами акробатики.	57.	<b>Практическое занятие № 58.</b> Стойка на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений на гибкость. ОРУ для развития гибкости, кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода	2	2	
<b>Тема 8.3.</b>		Содержание учебного материала	<b>4</b>		ОК 08
Гимнастика на тренажерах. Аэробика.	58.	<b>Практическое занятие № 59.</b> Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Пауэрлифтинг – силовое троеборье. Правила соревнований.	2	2	
	59.	<b>Практическое занятие № 60.</b> Акробатические упражнения ( группировка, перекаты, кувырки из различных положений). Комплексы упражнений на развитие гибкости, дыхательной гимнастики.	2	2	
<b>Тема 9. Футбол.</b>			<b>4</b>		

		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		ОК 08
	60.	<b>Практическое занятие № 61.</b> Техника перемещений футболиста. Эффективное применение правил игры. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	2	
	61.	<b>Практическое занятие № 62. Зачет</b>	2		
		<b>Семестр № 7, 4 КУРС</b>	<b>34 часа</b>		
<b>Раздел 10. Гимнастика</b>			<b>4</b>		
<b>Тема 10.1.</b> Гимнастика. Строевые упражнения.		Содержание учебного материала	2		ОК 08
	62.	<b>Практическое занятие № 63.</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалке: 2 подхода по 15 минут на двух ногах, 2 подхода по 10 минут поочередно – на правой ноге, на левой ноге.	2	2	
<b>Тема 10.2.</b> Гимнастика с основами акробатики.		Содержание учебного материала	2		ОК 08
	63.	<b>Практическое занятие № 64.</b> Стойка на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений на гибкость. ОРУ для развития гибкости, кувырок вперед-назад: по 10 раз 4 подхода.	2	2	
<b>Раздел 11. Легкая атлетика.</b>			<b>12</b>		
<b>Тема 11.1</b> Эстафетный бег.		Содержание учебного материала	4		ОК 08
	64.	<b>Практическое занятие № 65.</b> Закрепление техники передачи и приема эстафетной палочки.	2	2	
	65.	<b>Практическое занятие № 66.</b> Совершенствование эстафетного бега. Произвести забег 4 человека по периметру круга в спортзале с соблюдением техники бега: Толчковая нога прямая, высокое поднятие бедра, дыхание ритмичное и с передачей эстафетной палочки между всеми участниками.	2	2	
<b>Тема 11.2.</b> Бег на средние и длинные дистанции.		Содержание учебного материала	2		ОК 08, ОК 09
	66.	<b>Практическое занятие № 67.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений. Упражнения на выносливость.	2	2	
<b>Тема 11.3.</b> Техника выполнения прыжков в длину с разбега.		Содержание учебного материала	2		ОК 08, ОК
	67.	<b>Практическое занятие № 68.</b> Совершенствовать технику прыжка в длину с полного разбега способом «согнуть ноги». Прыжки в длину с разбега (20 подходов с разбега 5-7 м).	2	2	
<b>Тема 11.4.</b> Техника метания гранаты.		Содержание учебного материала	2		ОК 08, ОК 09
	68.	<b>Практическое занятие № 69.</b> Совершенствовать метание гранаты в цель. Совершенствовать технику метание гранаты на дальность.	2	2	

		Метание различных предметов поочередно правой и левой рукой по 20 попыток.			
<b>Тема 11.5.</b> Выполнение контрольных нормативов.		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 07
	69.	<b>Практическое занятие № 70.</b> Бег 100 м. – учет. Бег 2000 м – 3000м. Метание гранаты. Оздоровительный бег (2 подхода по 20 минут с выполнением ОРУ между забегами).	2	2	
<b>Раздел 12. Спортивные игры.</b>			<b>24</b>		
<b>Тема 12.1. Волейбол.</b>			<b>18</b>		
<b>Тема 12.1.1.</b> Совершенствование приема мяча снизу, передача и приём сверху.		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 01
	70.	<b>Практическое занятие № 71.</b> Совершенствовать технику приёмов мячей: а) после перемещений; б) приём мяча в прыжке; в) приём мяча после подачи. Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз.	2	2	
<b>Тема 12.1.2</b> Верхняя прямая Подача.		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 03
	71.	<b>Практическое занятие № 72.</b> Совершенствовать технику верхней прямой подачи мяча: А) После перемещений; Б) Прием мяча в прыжке; В) подача мяча на партнера. Прыжки с полного приседа 6 подходов по 20 раз.	2	2	
<b>Тема 12.1.3</b> Нападающий удар.		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 03
	72.	<b>Практическое занятие № 73.</b> Совершенствовать технику нападающих ударов через сетку: а) Имитация ударов в прыжке с разбега 1,2,3. б) Удары мяча в прыжке с места, брошенному партнером (без сетки, через сетку). Упражнения для мышц живота.	2	2	
<b>Тема 12.1.4</b> Техника защиты блокирования.		Содержание учебного материала	<b>4</b>		ОК 08
	73.	<b>Практическое занятие № 74.</b> Варианты блокирования (одиночное, вдвоём). Страховка.	2	2	
	74.	<b>Практическое занятие № 75.</b> Блокирование с собственного набрасывания. Блокирование после перемещения вдоль сетки. Упражнения на гибкость.	2	2	
<b>Тема 12.1.5</b>		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 08

Техника игры в защите.	75.	<b>Практическое занятие № 76.</b> Совершенствовать приёмов мяча. Блокирование нападающего удара. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 подхода по 36 раз.	2	2	
<b>Тема 12.1.6</b>		Содержание учебного материала	<b>6</b>		ОК 08
Техника игры в волейбол.	76.	<b>Практическое занятие № 77.</b> Групповые тактические действия в нападении и защите. А) Взаимодействие принимающего подачу с пасующим игроком передней линии. Приседания с весом по 30 раз 6 подходов. Б) Совершенствование индуктивных тактических действий в нападении и защите. ОРУ для плечевого пояса.	2	2	
	77.	<b>Практическое занятие № 78. Зачет</b>	<b>2</b>		
		<b>Семестр № 8, 4 КУРС</b>	<b>10 часов</b>		
	78.	<b>Практическое занятие № 79.</b> Специальные упражнения для волейболистов (техника удара: прыжки с разбега с размахом правой и левой рукой поочередно). ОРУ на развитие прыгучести.	2	2	
<b>Тема 12.2 Баскетбол</b>			<b>6</b>		ОК 02, ОК 08
<b>Тема 12.2.1</b>		Содержание учебного материала	<b>2</b>		
Владение мячом.	79.	<b>Практическое занятие № 80.</b> Совершенствовать ловлю и передачу мяча на месте, в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз.	2	2	
<b>Тема 12.2.2</b>		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 02, ОК 08
Баскетбол.	80.	<b>Практическое занятие № 81.</b> Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Прыжки на правой и левой ноге поочередно 3 подхода по 20 раз.	2	2	
<b>Тема 12.2.3</b>		Содержание учебного материала	<b>2</b>		ОК 02
Выполнение бросков.	81.	<b>Практическое занятие № 82.</b> Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками вверх. Выполнение штрафного броска. ОРУ на бицепс и трицепс.	2	2	
<b>Раздел 13. Гимнастика.</b>			<b>2</b>		ОК 08
<b>Тема 13.1.</b>		Содержание учебного материала	<b>2</b>		
Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	82.	<b>Практическое занятие № 83.</b> Техника двигательных действий на развитие гибкости.	2	2	

<b>Промежуточная аттестация:</b>	83.	<b>Дифференцированный зачет.</b>	<b>2</b>		
<b>Всего:</b>			<b>168</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета универсальный спортивный зал

Согласно требованиям примерной программы, все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать 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 с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, **перекладина** для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

*Открытый стадион широкого профиля:*

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» в колледже предполагает следующие требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

**Оборудование спортивного комплекса:**

- спортивный зал с музыкальным центром (стандартных размеров);
- фитнес зал (с необходимым оборудованием в виде тренажеров на развитие основных групп мышц человека и музыкальным сопровождением);
- зал атлетической гимнастики (с необходимым оборудованием, гантелями и другими средствами осуществления работы в нем);
- рабочее место преподавателя с индивидуальной кабинкой для переодевания и хранения личных средств гигиены;
- учебная аудитория с графопроектором для проведения теоретических занятий.

**Технические средства обучения:**

- спортивный инвентарь (весы, рулетка – 5м, 20м, 100м, динамометр, секундомер, свисток, мячи волейбольные – не менее 20 штук, мячи баскетбольные – не менее 20 штук, мячи футбольные – не менее 20 штук, скакалки – 30 штук, обручи железные – 15 штук, дартс – 8 штук, набивной мяч – 1 штук, эспандеры – 30 штук и др. спортивный инвентарь, теннисный стол с ракетками – 3 комплекта).

#### **4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

##### **4.1 Основные печатные и (или) электронные издания:**

О-1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 03.05.2025).

##### **4.2 Дополнительные печатные и (или) электронные издания (электронные ресурсы):**

Д-1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – Изд. 2-е, перераб. М.: Альфа- М: ИНФРА-М, 2009. – 336 с.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые),</li> <li>• понимать тексты на базовые профессиональные темы</li> <li>• участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы</li> <li>• строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности</li> <li>• кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые)</li> <li>• писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы, правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы</li> </ul>	<p><b>«Отлично»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p><b>«Хорошо»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p><b>«Удовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным</p>	<p>Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; Тестирование Защита реферата Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) Оценка выполнения</p>

<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы</li><li>• основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика)</li><li>• лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности</li><li>• особенности произношения</li><li>• правила чтения текстов профессиональной направленности</li></ul>	<p>материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p><b>«Неудовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
---	--	--

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ  
ПРОГРАММУ**

<b>№ изменения, дата внесения, № страницы с изменением</b>	
<b>Было</b>	<b>Стало</b>
<b>Основание:</b>	
<b>Подпись лица, внесшего изменения</b> _____	