

Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области  
Областное государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Белгородский индустриальный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

по специальности

**10.02.04 Обеспечение информационной безопасности  
телекоммуникационных систем**

Белгород 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем** и примерной основной образовательной программы Федерального учебно-методического объединения в системе СПО по укрупненным группам профессий, специальностей **10.00.00 Информационная безопасность** квалификация техник по защите информации (Организация разработчик: **Федеральное учебно-методическое объединение в системе среднего профессионального образования по укрупненной группе специальностей 10.00.00 «Информационная безопасность»**, 2017 год).

Рассмотрено  
цикловой комиссией  
Протокол заседания № 1  
от «31» августа 2020г.  
Председатель цикловой  
комиссии

\_\_\_\_\_/Карпенко Н.Г./

Рассмотрено  
цикловой комиссией  
Протокол заседания № 1  
от «   » августа 2021 г.  
Председатель цикловой  
комиссии

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Рассмотрено  
цикловой комиссией  
Протокол заседания № 1  
от «   » августа 2022 г  
Председатель цикловой  
комиссии

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Рассмотрено  
цикловой комиссией  
Протокол заседания № 1  
от «   » августа 2023 г  
Председатель цикловой  
комиссии

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Согласовано  
Зам.директора по УМР

\_\_\_\_\_/Бакалова Е.Е.  
«31» августа 2020 г.

Утверждаю  
Зам.директора по УР

\_\_\_\_\_/Выручаева Н.В.  
«31» августа 2020 г.

Организация разработчик: ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж»

Составитель:

преподаватель ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж»

Карпенко Н.Г.

Рецензент (*внутренний*):

ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж», преподаватель,

Толстых С.И.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   | стр. |
|---|------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 4    |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | 5    |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | 17   |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 20   |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Код ПК, ОК  | Умения  | Знания   |
|-------------|---|--|
| <b>ОК 8</b> | Использовать физкультурно-оздоровительную 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;<br>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

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

| №<br>Строки  | Вид учебной работы   | Объем часов |
|--|--|-------------|
| <b>1</b>   | <b>Объем образовательной программы</b>                               | 168         |
|  | В том числе:   |             |
| <b>2</b>   | <b>самостоятельная работа обучающихся</b>                            | —           |
| <b>3</b>   | <b>консультации</b>  | —           |
| <b>4</b>   | <b>суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b> | —           |
|  | в том числе:   |             |
|  | теоретическое обучение   | —           |
|  | практические занятия   | 168         |
|  | лабораторные занятия   | —           |
|  | курсовая работа(проект)  | —           |
| <b>5</b>   | <b>Промежуточная аттестация</b>                                      | —           |
| <b>6</b>   | <b>Индивидуальный проект</b>   | —           |
| <i>Промежуточная аттестация в форму зачета(3-7 семестр), диф. зачет(8 семестр)</i> |  |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .ОГСЭ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)   | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|-------------|---|
| 1   | 2   | 3           | 4   |
| Раздел 1.   | Легкая атлетика (осень)   | 38          |   |
| Тема 1.1.<br>Бег на короткие дистанции.<br>Основы здорового образа жизни  | <b>Содержание учебной дисциплины</b>  | 12          | ОК 8  |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 6           |   |
|   | 1   Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон, техника бега на прямых отрезках дистанции, финиширование. Пробегание коротких отрезков: 30м., 60м., 100м. Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ) в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезков различной длины. Комплекс упражнений для развития быстроты. |             |   |
|   | <b>Контрольные работы</b>   | 6           |   |
|   | 1   Бег 100 метров с учетом времени.  |             |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |             |   |
| 1   <b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины. |   |             |   |
| Тема 1.2.<br>Прыжки в длину с места   | <b>Содержание учебной дисциплины</b>  | 6           | ОК 8  |
|   | <b>Контрольные работы</b>   | 6           |   |
|   | 1   Специальные прыжковые упражнения: прыжки на одной, на двух, в глубину, высоко-далекие; прыжки в стороны через гимнастическую скамью; прыжки через препятствие; выпрыгивания со скамьи. Прыжки в длину с места. Развитие взрывной силы.  |             |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |             |   |

|   |   |   |           |             |
|---|---|---|-----------|-------------|
|   | 1   | Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП): по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.        |           |             |
| <b>Тема 1.3.<br/>Бег на средние дистанции</b> | <b>Содержание учебной дисциплины</b>      |   | <b>8</b>  |             |
|   | <b>Практические занятия</b>               |   | <b>6</b>  | <b>ОК 8</b> |
|   | 1   | Специальные беговые упражнения, техника и тактика бега. Старт, бег по дистанции, распределение сил, лидирование, финиширование. Развитие скоростной выносливости. Бег -400м.,800м, 1000м.   |           |             |
|   | <b>Контрольные работы</b>                 |   | <b>2</b>  |             |
|   | 1   | Бег 1000(500)метров с учетом времени  |           |             |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>     |   |   |           |             |
|   | 1   | <b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины. |           |             |
| <b>Тема 1.4.<br/>Кроссовая подготовка</b>     | <b>Содержание учебной дисциплины</b>      |   | <b>6</b>  |             |
|   | <b>Практические занятия</b>               |   | <b>6</b>  | <b>ОК 8</b> |
|   | 1   |   |           |             |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   |           |             |
| 1   |   |   |           |             |
| <b>Тема 1.5.<br/>Бег на длинные дистанции</b> | <b>Содержание учебной дисциплины</b>      |   | <b>6</b>  |             |
|   | <b>Контрольные работы</b>                 |   | <b>6</b>  | <b>ОК 8</b> |
|   | 1   | Бег 3000м (юн.); 2000м (дев.)   |           |             |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   |           |             |
|   |   | <b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины. |           |             |
| <b>Раздел 2.</b>                              | <b>Гимнастика.</b>                        |   | <b>20</b> |             |
|   | <b>Содержание учебной дисциплины</b>      |   | <b>6</b>  |             |

|  |   |  |             |             |
|--|---|--|-------------|-------------|
| <b>Тема 2.1.<br/>Акробатика</b>                | <b>Практические занятия</b>   |  | <b>6</b>    | <b>ОК 8</b> |
|  | 1   | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Порядковые упражнения. Построения, перестроения и размыкания. ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Группировка. Перекат вперед, назад в сторону. Кувырок вперед и назад. Стойки на лопатках, голове и руках. Мост, шпагат (полу-шпагат). Развитие гибкости, координации движений.       |             |             |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  |             |             |
|  | 1   | <b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.              |             |             |
| <b>Тема 2.2.<br/>Акробатическая комбинация</b> | <b>Содержание учебной дисциплины</b>  |  | <b>4</b>    |             |
|  | <b>Практические занятия</b>   |  | <b>2</b>    | <b>ОК 8</b> |
|  | 1   | Длинный кувырок вперед, кувырок в группировке, кувырок назад, стойка на голове и руках(юн.); кувырок вперед, стойка на лопатках, переворот в полу-шпагат, «мост» из положения лежа(дев). ОРУ с предметами. Развитие гибкости.  |             |             |
|  | <b>Контрольные работы</b>   |  | <b>2</b>    |             |
|  | 1   | Акробатическая комбинация в комплексе  |             |             |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  |             |             |
|  | 1   | <b>Составление и выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики.</b> Составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью. Самоконтроль работоспособности, усталости, утомления. Использование средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления. |             |             |
| 2  | <b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины. |  |             |             |
| <b>Содержание учебной дисциплины</b>           |   | <b>6</b>   |             |             |
| <b>Практические занятия</b>                    |   | <b>6</b>   | <b>ОК 8</b> |             |
| 1  | ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Упражнения со скакалкой, с набивными мячами, на гимнастической стенке. ОРУ с набивными мячами, в парах.   |  |             |             |

|  |   |  |           |             |
|--|---|--|-----------|-------------|
|  |   | Подтягивание из виса на перекладине (Юн); поднимание и опускание туловища из положения лежа (Дев). Угол в висе на перекладине; выход на одну; подъем переворотом в упор прогнувшись; соскок (юн.); поднимание согнутых ног к груди в висе.   |           |             |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |  |           |             |
|  | 1   | Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП): по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.   |           |             |
| <b>Тема 2.4.<br/>Упражнения<br/>на<br/>перекладине</b> | <b>Содержание учебной дисциплины</b>      |  | <b>4</b>  |             |
|  | <b>Контрольные работы</b>                 |  | <b>4</b>  | <b>ОК 8</b> |
|  | 1   | Подтягивание из виса на перекладине (Юн); поднимание и опускание туловища из положения лежа (Дев). Вис, угол в висе на перекладине, выход на одну, подъем переворотом в упор прогнувшись, соскок (юн.); поднимание согнутых ног к груди в висе.  |           |             |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |  |           |             |
|  | 1   | Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП): по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.   |           |             |
| <b>Раздел 3.</b>                                       | <b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>        |  | <b>30</b> |             |
| <b>Тема 3.1.<br/>Техника игры</b>                      | <b>Содержание учебной дисциплины</b>      |  | <b>8</b>  |             |
|  | <b>Практические занятия</b>               |  | <b>8</b>  | <b>ОК 8</b> |
|  | 1   | Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойка баскетболиста: высокая, низкая, защитная; перемещения по площадке; ведение мяча с изменением направления; техника ловли и передачи мяча: перемещения и стойки игрока, передача и ловля мяча в парах, тройках. Передачи на месте и в движении различными способами. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Передача мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. Развитие координационных способностей. |           |             |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>              |   |  |           |             |
|  | 1   | Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Индивидуальные программы по развитию гибкости. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.  |           |             |

|   |   |  |           |             |
|---|---|--|-----------|-------------|
|   | 2   | Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП): по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Упражнения для совершенствования. Стойка баскетболиста: высокая, низкая, защитная; перемещения по площадке; ведение мяча с изменением направления; Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Блокирование индивидуальное, групповое Подвижные игры, используемые на уроках по баскетболу. Тактика защиты. |           |             |
|   |   | <b>Содержание учебной дисциплины</b>   | <b>10</b> |             |
| <b>Тема 3.2.<br/>Техника игры<br/>в нападении</b> | <b>Практические занятия</b>   |  | <b>8</b>  | <b>ОК 8</b> |
|   | 1   | Обводка соперника с изменением скорости и направления движения. Двухсторонняя игра по заданию. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Штрафной бросок. Трех очковый бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком».   |           |             |
|   | <b>Контрольные работы</b>   |  | <b>2</b>  |             |
|   | 1   | Штрафной бросок.   |           |             |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  |           |             |
| 1   | Составление и выполнение комплексов упражнений в течение учебного дня (физкультминутки): составление комплекса упражнений для проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью. |  |           |             |
|   | 2   | Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП): по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Упражнения для совершенствования. Стойка баскетболиста: высокая, низкая, защитная; перемещения по площадке; ведение мяча с изменением направления; Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Блокирование индивидуальное, групповое Подвижные игры, используемые на уроках по баскетболу. Тактика защиты. |           |             |
|   |   | <b>Содержание учебной дисциплины</b>   | <b>6</b>  |             |
| <b>Тема 3.3.<br/>Тактика игры<br/>в нападении</b> | <b>Практические занятия</b>   |  | <b>6</b>  | <b>ОК 8</b> |
|   | 1   | Индивидуальные действия игрока, взаимодействия двух или трех игроков в рамках поставленной задачи. Добивание мяча. Развитие быстроты, взрывной силы, ловкости и координации.   |           |             |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  |           |             |
|   | 1   | <b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол,   |           |             |

|   |   |   |           |             |
|---|---|---|-----------|-------------|
|   |   | баскетбол. Упражнения для совершенствования. Стойка баскетболиста: высокая, низкая, защитная; перемещения по площадке; ведение мяча с изменением направления; Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Блокирование индивидуальное, групповое Подвижные игры, используемые на уроках по баскетболу. Тактика защиты.  |           |             |
|   | <b>Содержание учебной дисциплины</b>      |   | <b>6</b>  |             |
| <b>Тема 3.4.<br/>Тактика игры<br/>в защите</b>  | <b>Практические занятия</b>               |   | <b>6</b>  | <b>ОК 8</b> |
|   | 1   | Индивидуальные защитные действия (вырывание, выбивание, накрытие броска). Защита против игрока с мячом, защита против игрока без мяча. Групповые взаимодействия. Выполнение приемов выбивания мяча. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.   |           |             |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   |           |             |
|   | 1   | <b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Упражнения для совершенствования. Стойка баскетболиста: высокая, низкая, защитная; перемещения по площадке; ведение мяча с изменением направления; Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Блокирование индивидуальное, групповое Подвижные игры, используемые на уроках по баскетболу. Тактика защиты. |           |             |
| <b>Раздел 4</b>   | <b>Спортивные игры. Волейбол.</b>         |   | <b>26</b> | <b>ОК 8</b> |
|   | <b>Содержание учебной дисциплины</b>      |   | <b>10</b> |             |
| <b>Тема 4.1.<br/>Техника приема и передачи мяча<br/>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии</b> | <b>Практические занятия</b>               |   | <b>10</b> |             |
|   | 1   | Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста. Прием мяча после отскока от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу и сверху с падением. Комбинации из перемещений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.   |           |             |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   |           |             |
|   | 1   | <b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Упражнения для совершенствования. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Упражнения и игры по обучению и совершенствованию тактических действий команды. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).  |           |             |

|   |  |   |           |             |
|---|--|---|-----------|-------------|
| <b>человека.</b>                                    |  |   |           |             |
|   | <b>Содержание учебной дисциплины</b>   |   | <b>8</b>  |             |
| <b>Тема 4.2.<br/>Техника подачи</b>                 | <b>Практические занятия</b>  |   | <b>8</b>  | <b>ОК 8</b> |
|   | 1  | Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, подачи мяча в прыжке. Подачи в заданную зону. Совершенствование приема подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. Двухсторонняя игра.   |           |             |
|   |  | Самостоятельная работа обучающихся  |           |             |
|   | 1  | <b>Составление и выполнение комплексов упражнений в течение учебного дня (физкультминутки):</b> составление комплекса упражнений для проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.    |           |             |
| 2   | <b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Упражнения для совершенствования. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Упражнения и игры по обучению и совершенствованию тактических действий команды. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные). |   |           |             |
|   | <b>Содержание учебной дисциплины</b>   |   | <b>8</b>  |             |
| <b>Тема 4.3.<br/>Тактические командные действия</b> | <b>Практические занятия</b>  |   | <b>8</b>  | <b>ОК 8</b> |
|   | 1  | Индивидуальные и групповые защитные действия. Игра в нападении. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные). Блокирование индивидуальное, групповое. Игра по заданию. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. |           |             |
|   |  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |             |
|   | 1  | Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Индивидуальные программы по развитию гибкости. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.     |           |             |
| 2   | Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП): по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Упражнения для совершенствования. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Упражнения и игры по обучению и совершенствованию тактических действий команды. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).        |   |           |             |
| <b>Раздел 5.</b>                                    | <b>Легкая атлетика (кроссовая подготовка)</b>  |   | <b>10</b> |             |
|   | <b>Содержание учебной дисциплины</b>   |   | <b>4</b>  |             |
| <b>Тема 5.1.<br/>Прыжки в</b>                       | <b>Практические занятия</b>  |   | <b>2</b>  | <b>ОК 8</b> |
|   | 1  | Определение толчковой ноги; техника подбора разбега, отталкивания, фазы полета и  |           |             |

|   |   |  |          |             |
|---|---|--|----------|-------------|
| <b>высоту</b>   |   | приземления; прыжки в высоту с места толчком двумя из положения стоя спиной к планке; подбор разбега; прыжки в высоту способом перекидной, перешагивание, пережат с 5-7 шагов разбега по прямой, по виражу; пробегание по разбегу с обозначением отталкивания; взлет; уход от планки; приземление в положение сидя на легкоатлетические маты; целостный прыжок в высоту избранным. Развитие взрывной силы. Подвижные игры. |          |             |
|   | <b>Контрольные работы</b>   |  | 2        |             |
|   | 1   | Прыжки в высоту избранным способом   |          |             |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  |          |             |
|   | 1   | Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Индивидуальные программы по развитию гибкости. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.  |          |             |
| 2   | Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП): по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.        |  |          |             |
| <b>Содержание учебной дисциплины</b>                  |   |  | <b>4</b> |             |
| <b>Тема 5.2.<br/>Кроссовая<br/>подготовка</b>         | <b>Практические занятия</b>   |  | 4        | <b>ОК 8</b> |
|   | 1   | Бег по пересеченной местности, специальные беговые упражнения. Переменный бег 15 мин., равномерный бег 30 мин. Развитие общей выносливости. Подвижные игры.  |          |             |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  |          |             |
| 1   | <b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины. |  |          |             |
| <b>Содержание учебной дисциплины</b>                  |   |  | <b>2</b> |             |
| <b>Тема 5.3.<br/>Бег на<br/>длинные<br/>дистанции</b> | <b>Контрольные работы</b>   |  | 2        | <b>ОК 8</b> |
|   | 1   | Бег 3000м (юн.), 2000м (дев.)  |          |             |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  |          |             |
| 1   | <b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение   |  |          |             |

|                                     |   |   |           |             |
|-------------------------------------|---|---|-----------|-------------|
|                                     |   | общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.   |           |             |
| <b>Раздел 6.</b>                    | <b>Плавание</b>                           |   | <b>44</b> |             |
|                                     | <b>Содержание учебной дисциплины</b>      |   | <b>8</b>  |             |
| <b>Тема 6.1.<br/>Кроль на груди</b> | <b>Практические занятия</b>               |   | <b>8</b>  | <b>ОК 8</b> |
|                                     | 1   | Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения; дыхательные упражнения пловца; выполнение гребка по элементам при задержке дыхания и со свободным дыханием; комплексы упражнений на развитие гибкости; комплексы упражнений на развитие координационных способностей; развитие силы групп мышц пловца кролиста.   |           |             |
|                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   |           |             |
|                                     | 1   | Составление и выполнение комплексов упражнений в течение учебного дня (физкультминутки): составление комплекса упражнений для проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.   |           |             |
|                                     | 2   | Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП): волейбол, баскетбол, легкая атлетика, атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие общей выносливости, гибкости, силы. Выполнение комплексов упражнений для развития гибкости, координации, силы. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ), специальных физических упражнений пловца, волейболиста, баскетболиста. |           |             |
|                                     | <b>Содержание учебной дисциплины</b>      |   | <b>10</b> |             |
| <b>Тема 6.2.<br/>Кроль на спине</b> | <b>Практические занятия</b>               |   | <b>10</b> | <b>ОК 8</b> |
|                                     | 1   | Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения пловца кролиста; дыхательные упражнения пловца; выполнение гребка по элементам при задержке дыхания и со свободным дыханием; комплексы упражнений на развитие гибкости; комплексы упражнений на развитие координационных способностей; развитие силы групп мышц, пловца кролиста.  |           |             |
|                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   |           |             |
|                                     | 1   | Составление и выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики. Составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью. Самоконтроль работоспособности, усталости, утомления. Использование средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.                         |           |             |
|                                     | 2   | Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП): волейбол, баскетбол, легкая атлетика, атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие общей выносливости, гибкости, силы. Выполнение комплексов упражнений для развития  |           |             |

|   |   |   |          |             |
|---|---|---|----------|-------------|
|   |   | гибкости, координации, силы. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ), специальных физических упражнений пловца, волейболиста, баскетболиста.  |          |             |
|   | <b>Содержание учебной дисциплины</b>      |   | <b>6</b> |             |
| <b>Тема 6.3.<br/>Брасс</b>                | <b>Практические занятия</b>               |   | <b>6</b> | <b>ОК 8</b> |
|   | 1   | Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения пловца брассиста; дыхательные упражнения; брассовые приседания; выполнение гребка по элементам. Техника работы ног, скольжение после толчка ногами в брассе; одновременный гребок руками; дыхание при выполнении гребка руками; координация работы рук и ног в плавании в полной координации   |          |             |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   |          |             |
|   | 1   | Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП): волейбол, баскетбол, легкая атлетика, атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие общей выносливости, гибкости, силы. Выполнение комплексов упражнений для развития гибкости, координации, силы. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ), специальных физических упражнений пловца, волейболиста, баскетболиста. |          |             |
|   | <b>Содержание учебной дисциплины</b>      |   | <b>6</b> |             |
| <b>Тема 6.4.<br/>Баттерфляй</b>           | <b>Практические занятия</b>               |   | <b>6</b> | <b>ОК 8</b> |
|   | 1   | Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения пловца; упражнения на развитие гибкости; упражнения на развитие координационных способностей пловца-дельфиниста. Техника работы ног баттерфляем по элементам; выполнение гребка руками и работы ног по элементам; одновременный гребок руками и работа ног; дыхание при выполнении гребка руками. плавание в полной координации                            |          |             |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   |          |             |
|   | 1   | Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП): волейбол, баскетбол, легкая атлетика, атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие общей выносливости, гибкости, силы. Выполнение комплексов упражнений для развития гибкости, координации, силы. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ), специальных физических упражнений пловца, волейболиста, баскетболиста. |          |             |
|   | <b>Содержание учебной дисциплины</b>      |   | <b>6</b> |             |
| <b>Тема 6.5.<br/>Комплексное плавание</b> | <b>Практические занятия</b>               |   | <b>6</b> | <b>ОК 8</b> |
|   | 1   | Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения пловца кролиста, специальные упражнения пловца брассиста, специальные упражнения пловца дельфиниста. Техника выполнения поворота от способа к способу, скольжения после поворота баттерфляй(дельфин)- кроль на спине брасс – кроль на груди; последовательное  |          |             |

|  |   |  |            |             |
|--|---|--|------------|-------------|
|  |   | проплывание дистанции 4*25м.   |            |             |
|  | 1   | Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП): волейбол, баскетбол, легкая атлетика, атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие общей выносливости, гибкости, силы. Выполнение комплексов упражнений для развития гибкости, координации, силы. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ), специальных физических упражнений пловца, волейболиста, баскетболиста.        |            |             |
| <b>Содержание учебной дисциплины</b>                               |   |  | <b>8</b>   |             |
| <b>Тема 6.6.<br/>Вольный<br/>стиль</b>                             | <b>Практические занятия</b>               |  | <b>8</b>   | <b>ОК 8</b> |
|  | 1   | Общеразвивающие упражнения в движении; специальные упражнения пловца кролиста; специальные упражнения пловца брассиста; специальные упражнения пловца дельфиниста. Проплывание дистанции 2*25м избранным способом: кроль на спине, брасс, кроль на груди, баттерфляй; поворот, выход из поворота, толчок, скольжение; проплывание дистанции; финиширование.  |            |             |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |  |            |             |
|  | 1   | <b>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</b> волейбол, баскетбол, легкая атлетика, атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие общей выносливости, гибкости, силы. Выполнение комплексов упражнений для развития гибкости, координации, силы. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ), специальных физических упражнений пловца, волейболиста, баскетболиста. |            |             |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |   |  |            |             |
| <b>Всего</b>   |   |  | <b>168</b> |             |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивного зала (комплекса); бассейна; легкоатлетической трассы; беговых дорожек; открытого стадиона с элементами полосы препятствий; тренажерного зала; футбольного поля с разметкой; радиорубки; трибуны; баскетбольной площадки с разметкой; волейбольной площадки с разметкой; информационного табло.

| № п/п | Материально-техническое обеспечение занятий     |
|-------|---|
| 1     | легкоатлетическая трасса                        |
| 2     | легкоатлетические дорожки                       |
| 3     | стартовые флажки                                |
| 4     | эстафетные палочки                              |
| 5     | фишки   |
| 6     | секундомер                                      |
| 7     | футбольное поле с разметкой                     |
| 8     | футбольные ворота                               |
| 9     | футбольные мячи                                 |
| 10    | площадка для игры в «Русскую лапту» с разметкой |
| 11    | биты для игры в «Русскую лапту»                 |
| 12    | мячи для игры в «Русскую лапту»                 |
| 13    | уличный гимнастический комплекс                 |
| 14    | баскетбольная площадка с разметкой              |
| 15    | баскетбольные щиты с кольцами                   |
| 16    | баскетбольные мячи                              |
| 17    | волейбольная площадка с разметкой               |
| 18    | волейбольные сетки со стойками                  |
| 19    | волейбольные мячи                               |
| 20    | информационное табло                            |
| 21    | радиорубка                                      |
| 22    | трибуна   |
| 23    | свисток   |
| 24    | гимнастический зал                              |
| 25    | гимнастическая стенка                           |
| 26    | гимнастические брусья                           |
| 27    | гимнастическая перекладина                      |
| 28    | гимнастические маты                             |
| 29    | гимнастические скамейки                         |
| 30    | гимнастические коврики                          |
| 31    | тренажерный зал                                 |
| 32    | шведские стенки                                 |
| 33    | блочные устройства                              |
| 34    | штанги  |
| 35    | гантели   |
| 36    | гири  |
| 37    | обручи  |

|    |                           |
|----|---------------------------|
| 38 | скакалки                  |
| 39 | бассейн                   |
| 40 | стартовые тумбы           |
| 41 | ограничительные дорожки   |
| 42 | вышки для прыжков в воду  |
| 43 | ласты                     |
| 44 | плавательные доски        |
| 45 | лопатки для пловцов       |
| 46 | колобашки                 |
| 47 | фишки для ныряния         |
| 48 | стойки для прыжков высоту |
| 49 | планка для прыжков высоту |
| 50 | линейка                   |
| 51 | рулетка                   |
| 52 | легкоатлетические маты    |

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

#### 3.2.1. Основные источники

1. Физическая культура [Текст] : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - 15 изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2016. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

2. Бишаева А.А. Физическая культура [Текст]: учеб. для учреждений НПО и СПО / А.А. Бишаева. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 304 с. – (НПО и СПО. Общеобразовательные дисциплины.)

3. Виленский М.Я. Физическая культура [Текст]: учебник [для всех специальностей] / М.Я. Виленский. -2-е изд., стер. М.:КноРус, 2015. – 216 с. – (среднее профессиональное образование).

4. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы.: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2020. – 448с. – (СПО). – URL: <https://book.ru/book/932248>. – текст: электронный.

5. Кузнецов, В.С. Физическая культура.: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2020. – 256 с. – (СПО). –URL: <https://book.ru/book/932718>. - Текст: Электронный.

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2016. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>

2. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>

3. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва :КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

### **3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)**

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).

2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.

4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.

5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

6. Правила соревнований по спортивным играм.

7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.

8. Правила судейства спортивных игр.

### **3.4. Специфика организации обучения**

Все занятия, предусмотренные настоящей программой, имеют вид как «практические», согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физической подготовленности.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

1. работа малыми группами;

2. интегрированные уроки;
3. уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности.

Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

По результатам предоставления медицинских справок в начале учебного года, все студенты распределяются по медицинским группам. К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья. К подготовительной медицинской группе относятся студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья (хронический тонзиллит, слабая степень миопии, не прогрессирующие болезни внутренних органов). К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья: болезни внутренних органов (сердца, почек, печени и т.д.), предоставившие справку (заключение ВКК) о рекомендации занятий в специальной медицинской группе. Освобожденные – студенты, предоставившие справку (заключение ВКВ) о полном освобождении от занятий физической культурой на определенное время (три, шесть месяцев, один год). В этом случае по согласованию с преподавателем определяется вид работы, за выполнение которой будет поставлен зачёт по предмету. Справки студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной, специальной медицинской группе, а также освобожденные от занятий должны обновляться ежегодно и фиксироваться в медпункте.

| <i><b>Результаты обучения</b></i>  | <i><b>Критерии оценки</b></i>  | <i><b>Методы оценки</b></i>   |
|--|--|---|
| Умения:<br>•Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья ,достижения жизненных и профессиональных целей<br>•Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | «Отлично» -<br>теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.<br>«Хорошо» - | Примеры форм и методов контроля и оценки <ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме</li> <li>• Тестирование....</li> <li>• Контрольная работа....</li> <li>• Самостоятельная работа.</li> <li>• Защита реферата....</li> </ul> |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии(специальности)</li> </ul> <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul> | <p>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>«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.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Семинар</li> <li>• Защита курсовой работы (проекта)</li> <li>• Выполнение проекта;</li> <li>• Наблюдение за выполнением практического задания(деятельности студента) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оценка выполнения практического задания(работы)</li> <li>• Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией....</li> <li>• Решение ситуационной задачи....</li> </ul> </li> </ul> |
|--|---|---|