

**Автономная некоммерческая организация  
Профессиональная образовательная организация  
«Социально-педагогический колледж» (АНО ПОО СПК)**

**«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор АНО ПОО СПК  
«25» декабря 2025 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 «Физическая культура»**

по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности  
09.02.11 «Разработка и  
управление программным обеспечением»

**Квалификация выпускника: Программист**

**МОСКВА, 2025**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины *Физическая культура* является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности *09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением»*

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в раздел профессиональной подготовки, относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

## 1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код и формулировка компетенции	Умения	Знания
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	- определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	- возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- организовывать работу коллектива и команды	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	- описывать значимость своей специальности	- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей - значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	- соблюдать нормы экологической безопасности	- правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

необходимого уровня физической подготовленности	профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- основ здорового образа жизни; - условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средств профилактики перенапряжения
---	---	--

В ходе освоения учебной дисциплины планируется также формирование следующих личностных результатов обучающегося:

<b>ЛР 9</b>	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
<b>ЛР 10</b>	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
<b>ЛР 23</b>	Соблюдающий Устав ПГУ и Правила внутреннего распорядка, участвующий в студенческом самоуправлении и общественной жизни с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей

## 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>Всего академических часов по учебному плану</b>	<b>170</b>
в том числе в форме практической подготовки	170
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
<b>Нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b>170</b>
в том числе:	
практические занятия	170

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы и самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов		Коды осваиваемых элементов компетенций
		всего	в форме практической подготовки	
Тема 1. Легкая атлетика.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Легкая атлетика – как вид спорта, учебно–методическая дисциплина. Требования к спортивному инвентарю, месту занятий. Меры безопасности при обучении и тренировке в беге, прыжках, метаниях. Профилактика травматизма. «Азбука» движений легкоатлета.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра с прямыми ногами вперед, семенящий бег, координационный бег. Специальные упражнения прыгуна, прыжки в длину с места, тройной, с ноги на ногу. Специальные упражнения бегуна в максимальном темпе. Старты из различных И.П. Бег с хода, по инерции. Повторный бег 5 x 80 м. Специальные упражнения прыгуна: спрыгивание с небольшой высоты, прыжки в глубину с отскоком, прыжки с доставанием предметов, прыжки в длину с места. Бег на 100 м. Прыжки в длину. Длительный равномерный и переменный бег до 30 мин. Кросс 2000 м (дев.), 3000 м (юн.) Восстановительные упражнения после бега.</p>	-	-	OK 03 –OK 04, OK 06 – OK 08
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы легкоатлетических упражнений. Специальные беговые упражнения, общеразвивающие упражнения; обучение технике бега и стартовому разбегу. Обучение технике прыжка с места. Равномерный длительный бег;</li> <li>- обучение технике бега на короткие дистанции. Бег по прямой и виражу. Совершенствование техники прыжка с места. Упражнения на развитие силы мышц рук и туловища;</li> <li>- совершенствование техники бега на короткие дистанции (30м, 60м, 100м). Бег по прямой и виражу. Равномерный длительный бег;</li> <li>- обучение технике финиширования на короткие дистанции.</li> </ul> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжка с места. Упражнения на развитие силы мышц рук и туловища;</p>	2	2	
		2	2	
		2	2	
		2	2	

	- совершенствование техники бега и стартового разбега. Совершенствование техники прыжка с места. Равномерный длительный бег;	2	2	
	- совершенствование техники: бега с низкого старта и стартового разбега; прохождения середины дистанции и финиширования; прыжка в длину с места. Равномерный длительный бег;	2	2	
	- сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с места; бег 100 м. со старта;	2	2	
	- совершенствование техники бега на длинные дистанции: положение туловища; работа рук; постановка стопы. Упражнения на развитие силы мышц рук и туловища;	2	2	
	- совершенствование техники бега на длинные дистанции. Темповый бег 1000 м. х 3 раза со средней скоростью бега на 3000 м. (муж.) и 700 м. х 3 раза со средней скоростью бега на 2000 м. (жен.);	2	2	
	- совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовый бег 40 минут на пульсе 140-150 уд./мин. Упражнения на развитие силы мышц рук и туловища;	2	2	
	- сдача контрольных нормативов: бег 3000 м. (муж.) и 2000 м. (жен); подтягивание (муж.) и поднимание-опускание туловища (жен.);	2	2	
Тема 2. Плавание.	<b>Содержание учебного материала</b> Основы техники безопасности на занятиях в бассейне. Правила поведения в бассейне. Порядок прохождения в бассейн и раздевалки, гигиенические требования. Подготовительные упражнения по освоению с водой (элементарные движения рук и ног; передвижения по дну; погружения; упражнения для дыхания; всплывания; лежания; скольжения). Освоение «облегченного» способа плавания как при плавании кролем на груди и спине (изучение техники движений ногами; изучение техники дыхания; изучение техники движений рук; изучение согласования движений рук и дыхания; изучение согласования движений рук и ног с задержкой дыхания; изучение полной координации движений рук, ног и дыхания).	-	-	<i>OK 03 –OK 04, OK 06 – OK 08</i>

	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы техники безопасности на занятиях в бассейне. Изучение подготовительных упражнений по освоению с водой (упражнения движения руками и ногами, стоя на дне; упражнения для передвижения по дну; упражнения на погружения и открывание глаз в воде; упражнения для изучения дыхания; подвижные игры);</li> <li>- изучение подготовительных упражнений по освоению с водой (упражнения для изучения дыхания; упражнения для всплывания; многократное повторение выдохов, при погружении в воду с головой; упражнения для лежания; упражнения для скольжения на груди и спине; подвижные игры);</li> <li>- упражнения для изучение движений ногами как при плавании кролем на груди и кролем на спине (у не подвижной опоры; в безопасном положении; многократные выдохи в воду);</li> <li>- совершенствование техники упражнения для изучение движений ногами как при плавании кролем на груди и кролем на спине (у не подвижной опоры; в безопасном положении; многократные выдохи в воду)</li> </ul>	2	2	
		2	2	
		2	2	
		2	2	
<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>		2	2	
Тема 3. Лыжные гонки.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила подбора лыж и лыжных палок. Лыжные мази и их применение в зависимости от погодных условий. Повороты на месте: переступанием (вокруг пяток и вокруг носков лыж), махом, прыжком (с опорой и без опоры на палки). Основы техники попеременного двухшажного хода (работа ног): освоение толчка ногой, выработка синхронности маховых движений руками и ногами, сохранение равновесия. Основы техники попеременного двухшажного хода (работа рук): имитация работы рук на месте в посадке лыжника; передвижение под уклон за счет попеременной работы рук без работы ног (обратить внимание на постановку палок и энергичный мах рукой). Основы техники одновременного бесшажного хода: Имитация хода на месте; передвижение одновременным бесшажным ходом под уклон и на равнине. Основы техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант): имитация хода на месте; передвижение одновременным одношажным ходом (стартовый вариант)</p>	-	-	OK 03 –OK 04, OK 06 – OK 08

	<p>под уклон и на равнине; прохождение учебного круга одновременным одношажным ходом. Основы техники одновременного одношажного хода (основной вариант): имитация хода на месте; передвижение одновременным одношажным ходом (основной вариант) под уклон и на равнине. Основы техники одновременного двухшажного хода: имитация хода на месте; выполнение хода под уклон 2 – 3° с активным отталкиванием руками; выполнение хода на равнине. Прохождение дистанции 3 - 5 км.</p>			
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.</li> <li>Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (работа ног): освоение толчка ногой, выработка синхронности маховых движений руками и ногами, сохранение равновесия;</li> <li>- совершенствование техники попеременного двухшажного хода (работа рук): имитация работы рук на месте в посадке лыжника; передвижение под уклон за счет попеременной работы рук без работы ног (обратить внимание на постановку палок и энергичный мах рукой);</li> <li>- совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Имитация хода на месте; передвижение одновременным бесшажным ходом под уклон и на равнине;</li> <li>- совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Имитация хода на месте; передвижение одновременным одношажным ходом (стартовый вариант) под уклон и на равнине; прохождение учебного круга одновременным одношажным ходом;</li> <li>- совершенствование техники одновременного одношажного хода (основной вариант): имитация хода на месте; передвижение одновременным одношажным ходом (основной вариант) под уклон и на равнине</li> <li>- совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Передвижение без палок, толчки палками совершать во второй половине цикла.</li> <li>- совершенствование преодолений неровностей на спусках.</li> <li>- совершенствование техники классических ходов и переходов с хода на</li> </ul>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	

	ход. Освоение тактики прохождения дистанции. - сдача контрольных нормативов: 5 км. (муж.) и 3 км. (жен.)	2	2	
Тема 4. Футбол.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях футболом. Стойка футболиста. Приемы ведение мяча. Прием и различные передачи мяча. Ведение мяча по прямой. Основы техники игры. Удары по мячу ногой: удар внутренней стороной стопы, удар носком, пяткой, удар внешней стороной стопы. Способы остановки мяча. Ведение, жонглирование мячом. Удары по мячу ногой: удар внутренней стороной стопы, удар носком, пяткой, удар внешней стороной стопы. Способы остановки мяча. Остановка мяча бедром, животом, грудью, головой. Двухсторонняя игра 5 на 5.	-	-	OK 03 –OK 04, OK 06 – OK 08
	<b>Практические занятия:</b> - техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях футболом. Удары по мячу ногой: удар внутренней стороной стопы, удар носком, пяткой, удар внешней стороной стопы. Способы остановки мяча.	2	2	
	- совершенствование элементов техники игры: удары по мячу ногой (удар внутренней стороной стопы, удар носком, пяткой, удар внешней стороной стопы); способы остановки мяча. Двухсторонняя игра «5 на 5». Судейство.	2	2	
	- совершенствование техники остановки мяча (внутренней и внешней стороной стопы, «щеточкой», бедром, грудью). Двухсторонняя игра «5 на 5». Судейство.	2	2	
	- совершенствование техники передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы (на расстоянии 3, 5, 10м.). Двухсторонняя игра 5 на 5. Судейство.	2	2	
	- совершенствование техники ударам по воротам внутренней и внешней стороной стопы по неподвижному мячу. Двухсторонняя игра 5 на 5. Судейство.	2	2	
	- Обучение ударам по воротам внутренней и внешней стороной стопы по катящемуся мячу. Двухсторонняя игра 5 на 5. Судейство.	2	2	
Тема 5. Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях атлетической гимнастикой. Знакомство с тренажерным и специальным оборудованием по развитию конкретных групп мышц. Ознакомление с	-	-	OK 03 –OK 04, OK 06 – OK 08

	<p>техникой соревновательных движений силового троеборья. Воспитание силы плечевого пояса и рук. Обучение техники соревновательных приседаний. Воспитание силы мышц спины. Формирование правильной осанки. Обучение техники соревновательного жима лежа. Воспитание силы мышц ног и таза. Укрепление и растяжение мышц поясничного отдела. Обучение техники соревновательной становой тяги. Воспитание силы больших грудных мышц и мышц рук. Укрепление и растяжение мышц голени. Техника безопасности по гиревому спорту. Основы техники толчка гири. Основы техники рывка гири. Отработка основных упражнений на тренажерах.</p>			
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Знакомство с тренажерным и специальным оборудованием по развитию конкретных групп мышц. Выполнение упражнений для воспитания силы мышц спины и брюшного пресса;</li> <li>- изучение техники жимового швунга штанги от груди. Обучение техники жима лежа. Выполнение упражнений для воспитания силы мышц плечевого пояса и рук;</li> <li>- обучение техники рывковой тяги. Выполнение упражнений для воспитания силы больших грудных мышц и мышц рук; обучение техники становой тяги. Выполнение упражнений для воспитания силы мышц спины и брюшного пресса;</li> <li>- совершенствование техники жимового швунга от груди, рывковой тяги, становой тяги. Выполнение упражнений для воспитания силы мышц передней и задней поверхности бедра, икроножной мышцы.</li> </ul>	2	2	
		2	2	
		2	2	
		2	2	
<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>		2	2	
Тема 6. Плавание.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Совершенствование техники «облегченного» способа плавания как при плавании кролем на груди и спине (изучение техники движений ногами; изучение техники дыхания; изучение техники движений рук; изучение согласования движений рук и дыхания; изучение согласования движений рук и ног с задержкой дыхания; изучение полной координации движений рук, ног и дыхания). Обучение способу плавания кроль на груди и на спине (изучение техники движений ногами; изучение техники</p>	-	-	OK 03 – OK 04, OK 06 – OK 08

	<p>дыхания; изучение техники движений рук; изучение согласования движений рук и дыхания; изучение согласования движений рук и ног с задержкой дыхания; изучение полной координации движений рук, ног и дыхания). Совершенствование техники. Сдача упражнений на технику.</p>			
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники упражнения для изучение движений ногами как при плавании кролем на груди и кролем на спине (у не подвижной опоры; в безопорном положении; многократные выдохи в воду);</li> <li>- упражнения для изучение движений руками как при плавании кролем на груди и кролем на спине (в опорном положении; в безопорном положении; многократные выдохи в воду). Совершенствование техники движений ногами;</li> <li>- упражнения для изучении дыхания и согласованности движения рук с дыханием (упражнения для дыхания; упражнения для согласования движений рук с дыханием в опорном и в безопорном положении). Совершенствование техники движений ногами;</li> <li>- изучение согласования движений рук и ног при задержанном дыхании для плавания на груди (первая, вторая, третья группа упражнений в безопорном положении) и для плавания на спине. Совершенствование техники движений ногами. Совершенствование техники движений руками в согласовании с дыханием;</li> <li>- изучение согласования движений рук, ног и дыхания при плавании на груди (первая, вторая, третья, четвертая группа упражнений в безопорном положении) и для плавания на спине. Совершенствование техники движений руками и ногами;</li> <li>- изучение техники плавания кроль на спине (упражнения движений ногами и дыхания в безопорном положении; упражнения движений руками и дыхания в безопорном положении; упражнения с полной координацией движений);</li> <li>- изучение согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и на спине (упражнения для техники дыхания; упражнения для согласования движений рук, ног дыхания в безопорном положении). Проплывание отрезков 15-25 м кролем на груди и кролем на спине в полной координации;</li> </ul>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	

	- совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине.	2	2	
Тема 7. Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях баскетболом. Стойка баскетболиста. Приемы ведение мяча. Прием и различные передачи мяча. Основы техники игры. Броски мяча. Способы остановки мяча. Ведение, жонглирование мячом. Двухсторонняя игра 5 на 5.	-	-	OK 03 –OK 04, OK 06 – OK 08
	<b>Практические занятия:</b> - техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях баскетболом. Ловля мяча (летающего, катящегося, с отскока). Передачи мяча (одной от плеча, двумя от груди).	4	4	
	- совершенствование техники нападения (стойка, бег, прыжки, остановки). Двухсторонняя игра «5 на 5». Судейство.	2	2	
	- совершенствование техники перемещений. Бросок из-под кольца, ловля и передача мяча с места (из-за головы, крюком). Двухсторонняя игра «5 на 5». Судейство.	2	2	
	- совершенствование техники остановки мяча. Двухсторонняя игра «5 на 5». Судейство.	2	2	
	- совершенствование техники броска одной рукой, броска со средней дистанции, ловли и передач мяча с места и в движении. Двухсторонняя игра 5 на 5. Судейство.	2	2	
	- совершенствование перехвату мяча, броскам в прыжке, групповому отбору мяча. Двухсторонняя игра 5 на 5. Судейство.	2	2	
	- совершенствование ранее изученных элементов игровым и соревновательным методом. Двухсторонняя игра 5 на 5. Судейство.	2	2	
<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>		2	2	
Тема 8. Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b> Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения, бег с высоким подниманием бедра, бег с максимальной частотой. Бег с хода 2 –3 х 30 м. Прыжки в длину с места. Низкий старт. Упражнения на гибкость, подвижность в суставах. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовый бег 50 минут на пульсе 140-150 уд./мин. Прыжковые упражнения. Имитационные упражнения метания малого	-	-	OK 03 –OK 04, OK 06 – OK 08

<p>мяча. Положение «подтянутого лука». Метание малого мяча с места, с двух шагов. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры с использованием малого мяча («Быстро по местам»; «Цепочка», «Вызов номеров», «Попади в обруч»; «Метание в подвижную цель»; «Брось выше»).</p> <p>Бег на 2000 м (дев.), 3000 м. (юн.), 100 м., метание малого мяча на дальность.</p>			
<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>- совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Укрепление задней поверхности бедра. Упражнения на гибкость;</p> <p>- совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовый бег 50 минут на пульсе 140-150 уд./мин. Прыжковые упражнения;</p> <p>- совершенствование техники: бега с низкого старта и стартового разбега; прохождения середины дистанции и финиширования; прыжка в длину с места. Равномерный длительный бег;</p> <p>- показ метания малого мяча в целом. Обучение правильному замаху руки по дуге на месте без мяча. Имитация бросковых движений рукой в различных темпах. Обучение правильному хвату и броску с места. Обучение разбегу в 5-6 шагов. Броски мяча на дальность, повторить 8-10 раз.</p> <p>- подвижные игры с элементами легкой атлетике на развитие быстроты: «Быстро по местам» «Цепочка», «Вызов номеров». Бег с ходу 4 x 30 м. Кроссовый бег;</p> <p>- развитие скоростно-силовых качеств. Укрепление задней поверхности бедра. Упражнения на гибкость;</p> <p>- совершенствование элементов техники метания малого мяча и метания в целом. Подвижные игры с элементами легкой атлетике на развитие технике метаний: «Попади в обруч»; «Метание в подвижную цель»; «Брось выше».</p> <p>- кроссовый бег 50 минут на пульсе 140-150 уд./мин. Прыжковые упражнения</p>	2	2	
	4	4	
	4	4	
	4	4	
	4	4	
	4	4	
	4	4	
	4	4	
<p><b>Промежуточная аттестация - зачет</b></p>	2	2	
<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>- совершенствование элементов техники метания малого мяча и метания в целом. Подвижные игры с элементами легкой атлетике на развитие</p>	2	2	

	<p>быстроты («Быстро по местам»; «Цепочка», «Вызов номеров», «Челнок прыжковый»). Бег со старта 6 x 60 м.;</p> <p>- совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовый бег 40 минут на пульсе 140-150 уд./мин. Упражнения на развитие силы мышц рук и туловища;</p> <p>- сдача контрольных нормативов: бег 3000 м. (муж.), 2000 м. (жен) и 100 м. метание малого мяча.</p>	2	2	
		2	2	
Тема 9. Волейбол.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях волейболом. Стойки в волейболе. Приемы и различные передачи мяча. Поддача мяча. Основы техники игры. Способы приема мяча. Основы техники передвижения. Двухсторонняя игра 3 × 3; 4 × 4; 5 × 5.</p>	-	-	
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>- Изучение правил игры в волейбол. Стойки и перемещения.</p> <p>Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху перед собой на месте;</p> <p>- совершенствование передачи мяча двумя руками сверху над собой, в сторону, за голову на месте. Нижняя прямая подача. Физическая подготовка. Развитие быстроты перемещения. Совершенствование верхней передаче мяча двумя руками после перемещений;</p> <p>- изучение тактики первых и вторых передач. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками снизу перед собой, в стороны и за голову на месте; Учебная игра в волейбол 3 × 3.</p> <p>- совершенствование техники приема мяча с подачи. Нижние подачи. Верхние передачи. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач;</p> <p>- развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков подачи. Отработка контрольных нормативов;</p> <p>- скоростно-силовая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра в волейбол 4×4;</p> <p>- совершенствование техники приема и передача сверху. Прием мяча снизу. Обучение прямому нападающему удару;</p>	2	2	OK 03 –OK 04, OK 06 – OK 08
		2	2	
		2	2	
		2	2	
		2	2	
	<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>	2	2	

	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники передачи мяча на точность.</li> </ul> <p>Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники нападающего удара. Блокирование. Учебная игра в волейбол 5×5;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками во встречных колоннах со сменой мест. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол 5 × 5.</li> </ul>	2	2	
		2	2	
		4	4	
<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>170</b>	<b>170</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Наименование учебных кабинетов, лабораторий, мастерских, объектов физической культуры и спорта и других помещений с указанием перечня и количества основного оборудования**

Спортивный объект (для проведения занятий по физической культуре).

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий и легкоатлетический манеж.

Специализированное оборудование:

- беговая дорожка по кругу (6 шт.);
- яма с водой для стиль-чеза (1 шт.);
- сектор для прыжка в длину и тройного прыжка (2 шт., длина 60 м., яма с песком);
- сектор для прыжка в высоту (1 шт.);
- сектор для толкания ядра и метания диска (1 шт.);
- участок с элементами полосы препятствий (1 шт.);
- легкоатлетический манеж (1 шт.).

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **3.2.1 Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — (СПО). — ISBN978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/books/943895>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196>

3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

4. Физическая Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/439006>.

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448586>.

6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445464>.

7. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>
9. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – URL: <http://lib.sportedu.ru/>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</li> <li>- организовывать работу коллектива и команды</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> <li>- описывать значимость своей специальности</li> <li>- соблюдать нормы экологической безопасности</li> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> </ul> <p><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- возможные траектории профессионального развития и самообразования</li> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности</li> <li>- описывать значимость своей специальности</li> <li>- соблюдать нормы экологической безопасности</li> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средств профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p>Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p> <p>Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p> <p>Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p> <p>Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>	<p>Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений, сдача контрольных нормативов.</p> <p>Проведение части учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Судейство соревнований.</p> <p>Итоговая форма контроля – зачет, дифференцированный зачет.</p>

