

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»

Бийский филиал им. В.М. Шукшина

Кафедра физической культуры и здоровья



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
(общий гуманитарный и социально-экономический цикл)

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность
09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация
Программист

Форма обучения
очная

Бийск, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура**

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. N 1547)

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и здоровья
протокол № 5 от 05.03.2026

Заведующий кафедрой  Н.А. Першина

Разработчики:

Форопонова Е.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, укрупненная группа специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Процесс изучения учебной дисциплины Физическая культура направлен на формирование элементов общих компетенций. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Наименование компетенции
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛРВ 9 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов всего	По семестрам	
		3 семестр	4 семестр
1	2	3	4
Общая учебная нагрузка	168	68	100
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	120	48	72
в том числе:			
теоретическое обучение		-	-
практические занятия	120	48	72
Самостоятельная работа обучающегося(всего)	48	20	28
Промежуточная аттестация			<i>Дифференцированный зачет</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Таблица 1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенции, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	
3 СЕМЕСТР				
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Практические занятия			
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	2	1	ОК 08
	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.	2		ОК 08
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2		ОК 08
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2		ОК 08
	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2		ОК 08
	Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	2		ОК 08
	Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	2		ОК 08
	Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.	2		ОК 08
	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека.	2		ОК 08
	Влияние занятий физическими упражнениями на умственную и физическую работоспособность	2		ОК 08

	Влияние занятий физическими упражнениями на адаптационные возможности человека.	2		OK 08
	Основы здорового образа и стиля жизни. Характеристика изменений.	2		OK 08
	Происходящих в организме человека под воздействием физических упражнений в процессе регулярных занятий.	2		OK 08
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.	2		OK 08
	Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление.	2		OK 08
	Сущность и ценность физической культуры, влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	2		OK 08
	Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2		OK 08
	Социально-биологические основы физической культуры.	2		OK 08
	Лекционные занятия: 1. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 2. Проведение студентами самостоятельно подготовленных. 3. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 4. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.	2	1	OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся: 5. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. 6. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. 7. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. 8. Компоненты здорового образа жизни. Совокупность факторов,	2	1	OK 08

	определяющих состояние здоровья. 9. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.			
Итого за 3 семестр		40		
Промежуточная аттестация в форме зачета				
4 СЕМЕСТР				
2.1. Легкая атлетика Тема 2.1.1. Развитие общей выносливости.	Практическое занятие 1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. 2. Требования программы по легкой атлетике. 3. Классификация видов легкой атлетики. 4. Старт 5. Общефизические упражнения. 6. Кросс с ходьбой на дистанции 5-6 км. 7. Нормативы по легкой атлетике 8. Стартовые ускорения 9. Бег по дистанции 10. Финиширование	4	1	ОК 08
	Самостоятельная работа Рассмотреть классификацию видов легкой атлетики	4	2	ОК 08
Тема 2.1.2. Развитие скоростной выносливости. Повторение техники низкого и высокого стартов.	Практическое занятие 1. Постановка стартовых колодок. 2. Последовательность выполнения команд. 3. Техника работы рук и ног. 4. Бег на короткие дистанции.	2	2	ОК 08
Тема 2.1.3. Повторение техники прыжков в длину с места. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 метров.	Практическое занятие 1. Техника бега с низкого и высокого стартов. 2. Техника отталкивания в прыжках в длину с места. 3. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 4. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 м.	4	2	ОК 08
Тема 2.1.4. Развитие скоростно-силовой выносливости.	Практическое занятие 1. Варианты подбора разбега. 2. Совершенствование бега на короткие дистанции. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Бег по дистанции 3 км с заданием.	2	2	ОК 08

Тема 2.1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге на 500 м - девушки, 1000 м - юноши.	Практическое занятие 1. Специальные и подготовительные упражнения. 2. Специальные прыжковые упражнения. 3. Выполнение контрольного норматива в беге на 500 и 1000 м.	2	2	ОК 08
Тема 2.1.6. Выполнение контрольных нормативов в беге на 2000 м - девушки, 3000 м - юноши	Практическое занятие 1. Разминка. 2. Выполнение контрольных в беге на 2000 и 3000 м	2	2	ОК 08
2.2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Волейбол Тема 2.2.1. Повторение стоек волейболиста, перемещений на площадке. Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками.	Практическое занятие 1. Теоретические сведения о волейболе. 2. Техника безопасности во время занятий волейболом. 3. Правила игры. 4. Подготовительные и имитационные упражнения. 5. Упражнения с набивными мячами. 6. Упражнения с набивными мячами из и.п. сел. 7. Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами.	4	2	ОК 08
Тема 2.2.2. Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Расстановка игроков. Двусторонняя игра.	Практическое занятие 1. Подготовительные и имитационные упражнения. 2. Упражнения с набивными мячами. 3. Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами. 4. Демонстрация правил расстановки игроков 5. Двусторонняя игра	2	2	ОК 08
Тема 2.2.3. Совершенствование техники приемов и передач волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение техники верхней прямой подач. Двусторонняя игра.	Практическое занятие 1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Бросковые упражнения 3. Совершенствование технических приемов волейбола 4. Совершенствование техники нижней прямой подачи 5. Бросковые упражнения для обучения верхней прямой подачи 6. Двусторонняя игра	2	3	ОК 08

Тема 2.2.4. Обучение техники нападающего удара. Обучение техники индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Двусторонняя игра.	Практическое занятие 1.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2.Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара 3.Имитационные упражнения для обучения техники работы ног 4.Имитационные упражнения с теннисными шариками 5.Нападающий удар в парах 6. Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер) 7. Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер) 8. Тактические упражнения для обучения индивидуальным действиям игроков 9.Двусторонняя игра	4	1	ОК 08
Тема 2.2.5. Совершенствование приемов и передач двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники в/б подачи. Обучение приемов мяча с подачи в зону 3-го номера. Двусторонняя игра	Практическое занятие 1 .Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2.Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу из различных и.п. 3.Совершенствование техники волейбольных подач 4.Обучение приему мяча с подачи в зону 3-го номера. 5.Выполнение контрольного норматива «игра в парах через сетку» 6.Двусторонняя игра	2	2	ОК 08
Тема 2.2.6. Совершенствование техники перемещений, стоек волейболиста. Обучение приему мяча снизу одной рукой. Двусторонняя игра.	Практическое занятие 1 .Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2.Техника перемещений 3. Прием и передача мяча в движении 4. Обучение приему мяча одной рукой без выхода вперед 5.Обучение приему мяча одной рукой с выходом вперед 6.Двусторонняя игра	2	1	ОК 08
Тема 2.2.7. Повторение техники игры от сетки. Повторение техники нападающего удара. Двусторонняя игра	Практическое занятие 1.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2.Прием и передача мяча из различных и.п. 3. Техника игры от сетки (подъем мяча, доводка его до партнера, перевод мяча на сторону соперника) 4. Нападающий удар в парах	2	2	ОК 08

	5. Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер) 6. Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер) 7. Двусторонняя игра			
Тема 2.2.8. Закрепление техники игры от сетки. Повторение техники нападающего удара с последующей одиночной блокировкой. Двусторонняя игра	Практическое занятие 1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Прием и передача мяча из различных и.п. 3. Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер) 4. Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер) 5. Разучивание техники одиночного блока. 6. Двусторонняя игра	2	2	ОК 08
Тема 2.2.9. Тренировка техники игры в нападении. Тренировка приема мяча и передачи его двумя руками назад для последующего выполнения нападающего удара. Двусторонняя игра.	Практическое занятие 1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Прием и передача мяча из различных и.п. 3. Передача мяча двумя руками сверху за голову для выполнения нападающего удара со 2-го номера. 4. Передача мяча двумя руками сверху за голову для выполнения нападающего удара с 4-го номера. 5. Двусторонняя игра	2	2	ОК 08
Тема 2.2.10. Закрепление техники игры от сетки. Обучение тактическим групповым действиям в нападении. Двусторонняя игра.	Практическое занятие 1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Прием и передача мяча из различных и.п. 3. Техника игры от сетки 4. Обучение тактическим групповым действиям в нападении. 5. Двусторонняя игра	2	2	ОК 08
Итого за семестр		44		ОК 08
Промежуточная аттестация в форме зачета				
5 СЕМЕСТР				
Тема 2.2.11. Тренировка игры в защите. Тренировка техники волейбольных подач. Выполнение контрольного норматива по ОФП	Практическое занятие 1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Прием и передача мяча из различных и.п. 3. Техника волейбольных подач 4. Выполнение контрольного норматива по ОФП «челночный бег» или «елочка» 5. Двусторонняя игра	2	2	

Тема 2.2.12. Тренировка игры 1-32,6-3-4. Обучение тактическим групповым действиям в защите. Двусторонняя игра.	Практическое занятие 1.Подготовительные и специальные беговые упражнения; 2.Прием и передача мяча из различных и.п. 3.Тренировка 1-3-2 (прием 1 номер, пас 3, атака со2 номера) 4.Тренировка 6-3-4 (прием 6 номер, пас 3, атака с 4 номера) 5.Обучение тактическим групповым действиям в защите. 6.Двусторонняя игра	2	2	
Тема 2.2.13. Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях. Двусторонняя игра.	Практическое занятие 1.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2.Прием и передача мяча из различных и.п. 3.Выполнение контрольного норматива по ОФП (сгибание и разгибание рук, поднимание и опускание туловища) 4.Двусторонняя игра	2	2	
Тема 2.2.14. Тренировка игры 1-32,6-3-4. Тренировка нижней прямой и верхней прямой подач. Двусторонняя игра	Практическое занятие 1.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2.Прием и передача мяча из различных и.п. 3.Тренировка 1-3-2 (прием 1 номер, пас 3, атака со 2 номера) 4.Тренировка 6-3-4 (прием 6 номер, пас 3, атака с 4 номера) 5.Нижняя прямая и верхняя прямая подачи. 6.Двусторонняя игра	2	2	
Тема 2.2.15. Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях. Выполнение контрольного норматива по волейболу (подачи).	Практическое занятие 1.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2.Прием и передача мяча из различных и.п. 3.Выполнение контрольного норматива по волейболу (подачи) 4.Двусторонняя игра	2	2	ОК 08
Тема 2.2.16. Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях. Выполнение контрольного норматива по ОФП.	Практическое занятие 1.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2.Прием и передача мяча из различных и.п. 3.Выполнение контрольного норматива 4.Двусторонняя игра	2	2	ОК 08

2.3. Баскетбол Тема 2.3.1. Повторение техники игры (передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Повторение техники передачи мяча.	Практическое занятие 1. Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча) 2. Стойки 3. Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча 4. Упражнения для развития силы	2	2	ОК 08
Тема 2.3.2. Повторение техники ведения и передачи мяча на месте и в движении.	Практическое занятие 1. Упражнения для развития силы 2. Способы передач мяча 3. Ловля мяча двумя руками 4. Упражнения с набивными мячами 5. Эстафеты 6. Остановки по сигналу 7. Упражнения для развития быстроты.	2	2	ОК 08
Тема 2.3.3. Техника владения мячом. Повторение техники ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча.	Практическое занятие 1. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу, одной рукой от плеча 2. Ловля мяча: летящего на средней высоте, летящего высоко, летящего низко 3. Ведение мяча: высокое и низкое 4. Ведение мяча с изменением скорости	2	2	ОК 08
Тема 2.3.4. Повторение техники владения мячом (передвижения, прыжки, остановки).	Практическое занятие 1. Техника игры в нападении (передвижение, прыжки, остановки, повороты) 2. Развитие двигательных качеств: прыгучести (упражнения через длинную и короткую скакалку, эстафеты и игры с прыжками, серийные прыжки в течение 10, 15, 30 сек.) 3. Упражнения для развития ловкости (броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов во время полёта мяча, броски мяча вверх - назад и ловля двумя руками за спиной).	2	2	ОК 08
Тема 2.3.5. Закрепление	Практическое занятие	2	2	ОК 08

передачи мяча сверху двумя руками, ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты.	1.Техника игры в нападении 2.Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, снизу 3.Передачи мяча одной рукой от плеча, "крюком", снизу, сбоку (без отскока и с отскоком мяча от площадки) 4.Ведение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты вусторонняя игра			
Тема 2.3.6. Закрепление техники защиты и техники нападения.	Практическое занятие 1.Техника игры в нападении и защите 2.Передача мяча 3.Ловля мяча 4.Ведение мяча 5.Техника игры в защите (стойки, передвижение, перехваты, вырывание, выбивание мяча). вусторонняя игра	2	2	ОК 08
Тема 2.3.7. Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча).	Практическое занятие 1.Техника игры в нападении 2.Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди за 30 сек). 3.Двусторонняя игра	2	2	
Тема 2.3.8. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.	Практическое занятие 1.Техника нападения (ведение мяча, ловля и передача мяча) 2.Встречная передача мяча 3.Передача мяча в тройках 4.Передача мяча бегущему впереди 5.Бег в сочетании с остановками 6.Бег по прямой или по отрезкам 7.Ведение мяча по прямой, по кругу, с изменением скорости передвижения 8.Ведение с остановкой, поворотом и передачей 9.Ведение с обводкой одного и двух соперников 10.Эстафеты с ведением мяча	2	3	ОК 08
Тема 2.3.9. Закрепление техники броска мяча от груди в корзину с различных	Практическое занятие 1.Техника выполнения бросков 2.Броски в корзину из-под щита с места	2	2	ОК 08

расстояний.	3. Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком 4. Броски в корзину со встречной передачи 5. Броски в корзину со средних дистанций с места 6. Штрафные броски 7. Игра 1х1 с броском в корзину.			
Тема 2.3.10. Тренировка техники ведения мяча с остановкой и броском в корзину с конкретной точки. Тренировка тактической схемы - быстрый прорыв в паре.	Практическое занятие 1. Разминка 2. Специальные и подготовительные упражнения 3. Выполнение технических приемов 4. Двусторонняя игра.	2	2	ОК 08
Тема 2.3.11. Техника защищающегося игрока. Первоначальное движение передачи мяча с прерыванием и возвратом в И.П.	Практическое занятие 1. Основные стойки. 2. Передвижения в стойках. 3. Выполнение защитных действий против двух игроков. 4. Индивидуальные действия в защите. 5. Двусторонняя игра.	2	2	ОК 08
Итого за семестр		34		
Промежуточная аттестация в форме зачета				
6 СЕМЕСТР				
2.4. Атлетическая гимнастика Тема 2.4.1. Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением. Наиболее доступные методы их реализации.	Практическое занятие 1. Требования по технике безопасности во время занятий атлетической гимнастикой, тренажерах и с отягощениями. 2. Особенности комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач 3. Метод повторных усилий 4. Метод максимальных усилий. Типичные приемы силовой тренировки	2	1	ОК 08
Тема 2.4.2. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, грудных мышц,	Практическое занятие 1. Жим штанги средним хватом в положении лежа на горизонтальной скамейке	2	1	ОК 08

развитие мышц спины.	2.Общефизическая подготовка 3.Жим штанги узким хватом (6 подходов по 6 повторений) 4.Бицепс. Хват штанги сверху			
Тема 2.4.3. Развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, дельтовидных мышц.	Практическое занятие 1.Тяга штанги в положении «наклон вперед прогнувшись» 2.Висы на перекладине 3.Жим штанги из-за головы (4 подхода по 10 повторений) 4.Тяга штанги из положения «вис выше колен»	2	1	ОК 08
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий	2		ОК 08
Тема 2.4.4. Развитие двуглавой мышцы плеча (бицепс) в положении стоя. Упражнения со штангой и отягощениями. Развитие трехглавой мышцы плеча (трицепс) в положении стоя. Упражнения со штангой и отягощениями.	Практическое занятие 1.Упражнения на мышцы плеча, бицепс, трицепс 2.Тяга штанги к груди в наклоне 3.Жим штанги в положении сидя (6 подходов по 8 повторений, вес штанги - 60% от max) 4.Тяга штанги с помоста	2	2	ОК 08
Тема 2.4.5. Развитие четырехглавой мышцы бедра, икроножных мышц. Приседания со штангой, отягощениями на плечах. Упражнения на блочных тренажерах.	Практическое занятие 1 .Общефизическая подготовка 2.Упражнения для развития основных мышечных групп 3.Выполнять три подхода на блочной системе в положении сидя (ноги врозь, 18 повторений) 4.Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40% от max)	2	2	ОК 08
Тема 2.4.6. Жимовые упражнения в положение лежа. Приседания со штангой на плечах. Четырехглавая мышца бедра.	Практическое занятие 1 .Жим штанги широким хватом (6 подходов по 8 повторений 70% от шах) 2. Ноги на блочных системах 3. Выполнять три подхода на блочной системе в положении сидя (ноги врозь, 18 повторений)	2	2	ОК 08

	4. Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40% от max)			
Тема 2.4.7. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамейке. Приседание со штангой на плечах. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	Практическое занятие 1. Приседание со штангой (4 подхода по 6 повторений 75% от max) 2. Упражнения на мышцы брюшного пресса на станке 3. Жим штанги широким хватом (6 подходов по 8 повторений 70% от max) 4. Упражнения на развитие мышц ног на блочных системах.	2	2	ОК 08
Тема 2.4.8. Методы доводки различных групп мышц большим количеством повторений. Упражнения с собственным весом.	Практическое занятие 1. Упражнения на бицепс с гантелями (8 подходов по 12 повторений) 2. Тяга гири в упоре одной рукой 3. Упражнения на развитие мышц ног с собственным весом. 4. Упражнения на развитие прямой мышцы живота с собственным весом 5. Упражнения на развитие мышц рук с собственным весом	2	3	ОК 08
Тема 2.4.9. Гиревой спорт. Упражнения с гирями. Эффективный метод тренировок. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики.	Практическое занятие Содержание учебного материала: 1. Толчок гири одной рукой 2. Жим гири двумя руками (вес гири - 5 килограмм) 3. Упражнения на развитие гибкости плечевых суставов 4. Упражнения на подвижность тазобедренных суставов	2	3	ОК 08
Тема 2.4.10. Упражнения на турнике: подтягивание с отягощением, подъем ног к перекладине. Закрепление основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	Практическое занятие 1. Подтягивание 8 подходов вес 8-10 кг 2. Подъем ног 4 подхода по 10 повторений 3. Закрепление основных элементов техники для развития двуглавой мышцы плеча, мышц шеи и трапецевидной мышцы на тренажерах, с отягощениями	2	3	ОК 08
Тема 2.4.11. Особенности использования атлетической гимнастики для подготовки к службе в армии.	Практическое занятие 1. Теоретические сведения о использовании атлетической гимнастики 2. Общеукрепляющие упражнения, силовые упражнения	2	3	ОК 08

	3.Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики			
2.5. Лыжная подготовка Тема 2.5.1. Повторение техники попеременного двухшажного лыжного ходов. Повторение техники одновременного бесшажного лыжного хода. Прохождение дистанции до 4 км.	Практическое занятие 1. Требования по технике безопасности во время занятий лыжным спортом 2. История развития лыжного спорта 3.Правила подбора лыжного инвентаря 4.Гигиенические требования 5.Строевые приемы 6. Перемещение к месту занятий 7. Демонстрация преподавателем техники попеременного двухшажного лыжного хода и одновременного бесшажного лыжного хода. 8. Прохождения дистанции кросса до 4 км.	2	2	ОК 08
Тема 2.5.2. Повторение техники попеременного двухшажного лыжного ходов. Повторение техники одновременного одношажного и двухшажного лыжного хода. Прохождение дистанции до 4 км	Практическое занятие 1.Основные виды перемещения на лыжах 2.Работа рук 3.Правила отталкивания палками 4.Равновесие, стойка 5. Техника одновременного одношажного лыжного хода (цикл хода - скользящий шаг, отталкивание палками, скольжение на двух лыжах) 6. Техника попеременного двухшажного лыжного хода (цикл движений - из двух скользящих шагов и двух отталкиваний палками (одно отталкивание палками на каждый шаг) 7. Отталкивание.	2	2	ОК 08
Итого за семестр		28		
Промежуточная аттестация в форме зачета				
7 СЕМЕСТР				
Тема 2.5.3. Повторение элементов горнолыжной техники (повороты, торможения, техника подъема и торможения,	Практическое занятие 1 .Техника лыжных ходов 2.Разновидности стоек 3.Поворотов 4.Торможений	2	2	ОК 08

стойки при спусках)	5.Прохождение дистанции лыжного кросса.			
Тема 2.5.4. Обучение полуконьковому лыжному ходу. Обучение поворотам и торможениям на лыжах. Прохождение дистанции до 4 км.	Практическое занятие Содержание учебного материала: 1 .Упражнения на координацию 2. Имитационные упражнения 3.Скольжение на одной ноге 4.Имитационные упражнения для освоения поворотов и торможения. 5. Прохождение дистанции до 4 км.	2	1	ОК 08
Тема 2.5.5. Обучение техники скользящему коньковому лыжному шагу. Прохождение дистанции до 5 км.	Практическое занятие 1 .Имитационные упражнения 2.Координационные упражнения 3. Техника одношажного конькового лыжного хода 4. Техника двухшажного конькового лыжного хода 5.Прохождение дистанции до 5 км.	2	1	ОК 08
Тема 2.5.7. Обучение техники конькового лыжного хода. Прохождение дистанции до 5 км	Практическое занятие 1 .Имитационные упражнения 2.Передвижение на учебных отрезках при помощи работы рук. 3.Передвижение на учебных отрезках при помощи работы ног. 4.Прохождение дистанции коньковым лыжным ходом в полной координации до 5 км.	2	2	ОК 08
Тема 2.5.8. Закрепление техники перехода с одного хода на другой ход. Прохождение дистанции до 4 км.	Практическое занятие 1 .Разминка 2.Закрепление перехода с одновременного лыжного хода на попеременный. 3.Закрепление перехода с попеременного лыжного хода на одновременный. 4.Применение техники перехода с одного лыжного хода на дугой с учета рельефа местности на дистанции до 4 км.	2	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	2	1	ОК 08
Тема 2.5.9. Тактика лыжных гонок.	Практическое занятие 1 .Применение лыжных ходов на местности	2	2	ОК 08

Совершенствование техники лыжных ходов и использование их на рельефе местности. Прохождение дистанции до 5 км.	2.Правильное распределение сил во время лыжных гонок 3.Прохождение дистанции до 5 км 4.Тактические действия на дистанции			
Тема 2.5.10. Выполнение учебного норматива в лыжных гонках на дистанциях - 5 км.- девушки и 10 км - юноши без учета времени	Практическое занятие 1 .Техника лыжных ходов 2.Выполнение контрольного норматива.	2	2	ОК 08
2.6. Плавание Тема 2.6.1. Обучение упражнениям для освоения с водой. Обучение скольжению и дыханию в воде.	Практическое занятие 1 .Требования по технике безопасности 2. Гигиенические требования к занятиям в бассейне, противопоказания 3. Погружение в воду 4.Дыхательные упражнения в воде 5. Стартовое отталкивание от бортика бассейна при скольжении на спине 6. Упражнения для освоения с водой «поплавок», «звездочка» 7.Скольжение на спине после отталкивания (руки вдоль тела) 8.Скольжение на спине после отталкивания (руки вытянуты вперед).	2	1	ОК 08
Тема 2.6.2. Обучение технике работы рук в кроле на спине. Обучение плаванию кролем на спине в полной координации.	Практическое занятие 1 .Разминка на суше 2..Скольжение на груди с работой ног 3.Скольжение на спине с работой ног 4.Скольжение на спине с работой ног, одна рука выполняет гребковые движения (попеременно).	2	2	ОК 08
Тема 2.6.3. Закрепление техники плавания способом кроль на спине.	Практическое занятие 1 .Разминка на суше 2. Скольжение на спине с работой ног 3. Скольжение на спине с работой ног, одна рука выполняет гребковые движения (попеременно). 4. Плавание на спине в полной координации	2	2	ОК 08

Тема 2.6.4. Обучение техники скольжения на груди на задержке дыхания. Дыхание в воде	Практическое занятие 1.Разминка на суше 2.Скольжение на груди без работы ног 3.Скольжение на спине с работой ног 4.Дыхание в воду стоя у бортика 5.Произвольное плавание	2	2	ОК 08
Тема 2.6.5. Закрепление техники скольжения на груди. Дыхание в воду	Практическое занятие 1.Разминка на суше 2.Дыхание в воду 3. Скольжение на груди, руки вверх 4. Скольжение на груди, одна рука вверх, другая прижата 5. Плавание в половину координации	2	2	ОК 08
Тема 2.6.6. Обучение технике работы ног и рук в кроле на груди.	Практическое занятие 1.Разминка на суше 2.Дыхание в воду у бортика 3.Разминка в воде 4. Техника работы рук и ног в кроле на груди 5. Свободное плавание.	2	2	ОК 08
Итого за семестр		28		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета				
	Всего	174		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

При возникновении особых обстоятельств освоение дисциплины Физическая культура осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Для реализации программы учебного предмета предусмотрены специальные помещения.

Учебная аудитория для проведения лекционных занятий № 406 (659333, Российская Федерация, Алтайский край, г. Бийск ул. Владимира Короленко, д. 53 (помещение № 6 этаж 4))

Оборудование и технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, доска, учебно-наглядные пособия .

Лицензионное программное обеспечение:

1. Антивирусное программное обеспечение Антивирус Касперского : Сублицензионный договор №СЦ-00000310 от 01.03.2022 ООО «Парус Плюс» Лицензия № 26FE-220305-102626-1-2263.

2. ОС Windows 10PRO /PQR OEM Лого Миры 3.0, Лого Миры. Вероятности Лого Миры 3.0 : Контракт №19/6-ЭА от 18.11.2019г ООО «Парус Плюс» (Поставка мобильного программно-аппаратного комплекса).

Спортивный зал № 202 (659333, Российская Федерация, Алтайский край, г. Бийск ул. Владимира Короленко, д. 53 (помещение № 2 этаж 2))

Оборудование: счетчик отжиманий для ГТО (станок для отжиманий), маты гимнастические, мостик гимнастический, мячи волейбольные, мячи футбольные обручи, сетка баскетбольная, сетка волейбольная, сетка теннисная, скакалки, волейбольные стойки на растяжках, дорожка с размером прыжка в длину 3 метра, скамья гимнастическая 3 м., стол теннисный, стол теннисный складной, шведская стенка.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — <https://biblio-online.ru/bcode/433532>

2.Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 03.11.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная учебная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. —

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 256 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438771>

3. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438773>

4. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442337>

5. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437753>

6. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438782>

7. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429447>

8. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442166>

9. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437324>

Официальные издания

1. Комментарий к Конституции Российской Федерации / С. А. Комаров [и др.] ; под редакцией С. А. Комарова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 333 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-06398-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438775>

2. Садовникова, Г. Д. Комментарий к Конституции РФ постатейный / Г. Д. Садовникова. — 10-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 194 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-04133-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431086>

3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : №273-ФЗ .— Москва : Проспект, 2019 .— 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. — Текст : непосредственный
- Справочно-библиографические издания
1. Летопись авторефератов диссертаций. Гос. библиограф. указатель РФ. — М., 2009. - №1-12.
 2. Педагогический энциклопедический словарь : энциклопедический словарь / под ред. Б.М. Бим-Бад .— М. : Большая Российская энциклопедия, 2003 .— 528 с.

Периодические издания

1. Здоровье детей : методический журнал : здоровьесберегающие технологии в школе / учредитель : ООО "Чистые пруды"; главный редактор Н. Семина .— Москва : «Издательский дом «Первое сентября», 1992 .— издается с 1992 .— 12 выпусков в год .—Текст : непосредственный.
2. Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал / учредитель : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуре и спорта"; главный редактор Л. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 1925 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, ВАК, EBSCO, Scopus .— издается с 1925 года .— 12выпусков в год .— ISSN 0040-3601. - Текст : непосредственный.
3. Физкультура и спорт : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : Редакция журнала "Физкультура и спорт"; главный редактор Е. Богатырев .— Москва : Редакция журнала "Физкультура и спорт", 1922 .— издается с 1922 года .— ISSN 0130-5670. - Текст : непосредственный.
4. Физическая культура в школе : научно-методический журнал .— Москва : ООО "Школьная Пресса", .— издается с 1958 года .— 8 номеров в год .— ISSN 0130-5581. - Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/92229/>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Физическая культура. Все для учителя! : всероссийский научно-методический журнал / учредитель : ООО "Издательская группа"Основа" .— Москва : ООО "Издательская группа "Основа", 2010 .— издается с 2010 года .— 12выпусков в год .—Текст : непосредственный

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

- База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа:<https://polpred.com/news>
- Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа:<https://elibrary.ru>
- Ресурсы East View (ИБИС) - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/login>
- Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRsmart - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
- Электронный каталог библиотеки - Режим доступа: http://irbis.bigpi.biysk.ru/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=BIBL&P21DBN=BIBL

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися практических заданий.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине входит в состав рабочей программы дисциплины, представлен отдельным документом.

Освоенные компетенции	Результаты обучения (умения, знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 08	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Усовершенствование умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. Знание оздоровительных систем для укрепления здоровья. Развитие координации, реакции, ловкости, силы, быстроты и других физических качеств. Знание основ здорового образа жизни. Проявление активного выполнения творческих сотrudничеств в коллективных формах занятий физической культурой.	Текущий контроль: практические задания Промежуточная аттестация: зачет (3-6 семестры), диф. зачет (7 семестр)