

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Московской области  
«Шатурский энергетический техникум»  
(ГБПОУ МО «ШЭТ»)



УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по УМР

*Чес* С.А. Косова

« 02 » 06 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ

г. Шатура  
2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом (далее - ФГОС) по специальности программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) 09.02.06 Сетевое и системное администрирование (базовой подготовки).

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «ШЭТ»

Разработчики:

Евстратов Андрей Николаевич, преподаватель специальных дисциплин

Семин Сергей Анатольевич, преподаватель специальных дисциплин

Старостин Александр Алексеевич, преподаватель специальных дисциплин

ОДОБРЕНО

цикловой комиссией преподавателей специальности УГС  
Информатика и вычислительная техника и Информационная  
безопасность (09.02.06, 10.02.04)

Протокол № 11 от «01» 06 2023 г.

Председатель ЦК:  Е.А. Еремина

Внутренний рецензент:  Е.В. Лялина, методист ГБПОУ МО «ШЭТ»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ  
ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью основной образовательной программы ППСЗ в соответствии с ФГОС по специальности: **09.02.06 Сетевое и системное администрирование.**

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности: 09.02.06 Сетевое и системное администрирование. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1-11.

При реализации программы могут применяться дистанционные образовательные технологии с применением электронного обучения.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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

| Код ПК, ОК | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08      | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

| Вид учебной работы                                            | Объем часов |
|---------------------------------------------------------------|-------------|
| Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем | 170         |
| <i>Самостоятельная работа<sup>1</sup></i>                     | -           |
| в том числе:                                                  |             |
| теоретическое обучение                                        | -           |
| лабораторные работы (если предусмотрено)                      | -           |
| практические занятия (если предусмотрено)                     | 150         |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено)                 | -           |
| контрольная работа                                            | -           |
| <i>Самостоятельная работа</i>                                 | 8           |
| Промежуточная аттестация                                      | 12          |

| Наименование разделов и тем     | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                             | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                               | 2                                                                                                                                         | 3           |                                                                       |
| Раздел 1                        | Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.                                                                     |             |                                                                       |
|                                 | 2 курс 1 семестр                                                                                                                          |             |                                                                       |
| Тема 1.<br>Легкая атлетика      | Содержание учебного материала.                                                                                                            |             | ОК 2,3,6                                                              |
|                                 | Практические занятия:                                                                                                                     | 12          |                                                                       |
|                                 | 1.Т.Б.Кросс-1000м.                                                                                                                        | 2           |                                                                       |
|                                 | 2.Низкий старт. Кросс 1500 м. Футбол.                                                                                                     | 2           |                                                                       |
|                                 | 3.Зачет -100м. Футбол.                                                                                                                    | 2           |                                                                       |
|                                 | 4.Зачет - 400м. Футбол.                                                                                                                   | 2           |                                                                       |
|                                 | 5.Граната -зачет. Кросс-2000 м. Футбол.                                                                                                   | 2           |                                                                       |
|                                 | 6.Кросс 2000м.-зачет. Футбол.                                                                                                             | 2           |                                                                       |
|                                 | Примерная тематика самостоятельной работы:                                                                                                |             |                                                                       |
|                                 | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение домашнего задания. |             |                                                                       |
| Тема 2.<br>Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала.                                                                                                            |             | ОК 2,3,6                                                              |
|                                 | Строевые и дыхательные упражнения. Бег по стадиону и парку. Бег по пересеченной местности до 5км. Преодоление препятствий.                |             |                                                                       |
|                                 | Практические занятия:                                                                                                                     | 6           |                                                                       |
|                                 | 1.Высокий старт. Кросс-3 км.                                                                                                              | 2           |                                                                       |
|                                 | 2.Распределение сил. Кросс-4 км.                                                                                                          | 2           |                                                                       |
|                                 | 3.Кросс-3 км. зачет. Итоги.                                                                                                               | 2           |                                                                       |
|                                 | Примерная тематика самостоятельной работы:                                                                                                | 2           |                                                                       |
|                                 | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.                               |             |                                                                       |
| Тема 3.                         | Содержание учебного материала.                                                                                                            |             | ОК 2,3,6                                                              |
|                                 | Практические занятия:                                                                                                                     | 6           |                                                                       |
|                                 | 1.Т.Б. Круговая. Подтягивание-зачёт. Волейбол.                                                                                            | 2           |                                                                       |

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |          |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| <b>Общая физическая подготовка</b>                                       | 2.Круговая. Отжимание-зачёт. <b>Волейбол.</b>                                                                                                                                                                                                                                  | 2         |          |
|                                                                          | 3.Круговая. Канат-зачет. <b>Волейбол.</b>                                                                                                                                                                                                                                      | 2         |          |
|                                                                          | <b>Примерная тематика самостоятельной работы:</b>                                                                                                                                                                                                                              |           |          |
|                                                                          | Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.<br>Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.<br>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. |           |          |
| <b>Тема 6. Военно-прикладная Физическая подготовка и спортивные игры</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |          |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |          |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |          |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |          |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |          |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |          |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |          |
| <b>Тема 4. Гимнастика и спортивные игры</b>                              | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                                                                                                          |           |          |
|                                                                          | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>6</b>  | ОК 2,3,6 |
|                                                                          | 1.Упражнения на снарядах. <b>Волейбол.</b>                                                                                                                                                                                                                                     | 2         |          |
|                                                                          | 2.Зачёт на перекладине и брусках. <b>Волейбол.</b>                                                                                                                                                                                                                             | 2         |          |
|                                                                          | <b>3.Зачёт.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | 2         |          |
|                                                                          | <b>Примерная тематика самостоятельной работы:</b>                                                                                                                                                                                                                              |           |          |
|                                                                          | Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.                                                                                           |           |          |
| <b>2 курс 2 семестр</b>                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |          |
| <b>Тема 5. Лыжная подготовка</b>                                         | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                                                                                                          |           |          |
|                                                                          | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>12</b> | ОК 2,3,6 |
|                                                                          | 1.Т.Б. Скользящий шаг.                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |          |
|                                                                          | 2.Лыжные ходы и переходы.Бег 2км.                                                                                                                                                                                                                                              | 2         |          |
|                                                                          | 3.Лыжные ходы и переходы.Бег 3км.                                                                                                                                                                                                                                              | 2         |          |
|                                                                          | 4.Повороты и торможения. Бег 4км.                                                                                                                                                                                                                                              | 2         |          |
|                                                                          | 5.Спуски и подъёмы. Бег 5км.                                                                                                                                                                                                                                                   | 2         |          |
|                                                                          | 6.Зачет по лыжам. Итоги.                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |          |
|                                                                          | <b>Примерная тематика самостоятельной работы:</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>  |          |
|                                                                          | Катание на лыжах, в свободное время.                                                                                                                                                                                                                                           |           |          |
| <b>Тема. 7. Атлетическая гимнастика</b>                                  | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                                                                                                          |           |          |
|                                                                          | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>8</b>  | ОК 2,3,6 |
|                                                                          | 1.Т.Б. Тренажерный зал. <b>Баскетбол.</b>                                                                                                                                                                                                                                      | 2         |          |
|                                                                          | 2.Круговая. Тренажерный зал. <b>Баскетбол.</b>                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |          |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                       |           |          |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
|                                    | 3.Круговая. Тренажерный зал. <b>Баскетбол.</b>                                                                                                                                                                                                        | 2         |          |
|                                    | 4.Тренажерный зал зачет. <b>Баскетбол-зачёт.Итоги</b>                                                                                                                                                                                                 | 2         |          |
|                                    | <b>Примерная тематика самостоятельной работы:</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>  |          |
|                                    | Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.                                                                                                                                              |           |          |
| <b>Тема. 2.<br/>Плавание.</b>      | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                                                                                 |           |          |
|                                    | Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров из-бренным способом. Прикладные способы плавания.                |           | ОК 2,3,6 |
|                                    | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                          | <b>8</b>  |          |
|                                    | 1.Т.Б. «Кроль на груди и спине».                                                                                                                                                                                                                      | 2         |          |
|                                    | 2. «Кроль на груди и спине».                                                                                                                                                                                                                          | 2         |          |
|                                    | 3.Старт и повороты.Тренировка-400м.                                                                                                                                                                                                                   | 2         |          |
|                                    | 4.Старт и повороты.Зачет-100м.                                                                                                                                                                                                                        | 2         |          |
|                                    | <b>Самостоятельная работа:</b>                                                                                                                                                                                                                        |           |          |
|                                    | Имитация движений ног, рук. Свободное плавание.                                                                                                                                                                                                       |           |          |
| <b>Тема 1.<br/>Легкая атлетика</b> | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                                                                                 |           | ОК 2,3,6 |
|                                    | Беговые упражнения. Техника низкого старта. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Метание учебной гранаты. |           |          |
|                                    | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                          | <b>6</b>  |          |
|                                    | 1.Т.Б. Граната-зачет. <b>Футбол.</b>                                                                                                                                                                                                                  | 2         |          |
|                                    | 2.Кросс 2000м-зачёт. <b>Футбол.</b>                                                                                                                                                                                                                   | 2         |          |
|                                    | <b>3.Дифференцированный зачёт.</b>                                                                                                                                                                                                                    | 2         |          |
|                                    | <b>Примерная тематика самостоятельной работы:</b>                                                                                                                                                                                                     |           |          |
|                                    | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.                                                    |           |          |
|                                    | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>70</b> |          |
|                                    | <b>3 курс 1 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                               |           |          |
|                                    | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                                                                                 |           | ОК 2,3,6 |
|                                    | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                          | <b>12</b> |          |
|                                    | 1. Т.Б. Кросс-1000м. <b>Футбол</b>                                                                                                                                                                                                                    | 2         |          |
|                                    | 2. Низкий старт. Кросс 1500м. <b>Футбол.</b>                                                                                                                                                                                                          | 2         |          |

|                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |          |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| <b>Тема 1.<br/>Легкая атлетика</b>                                                         | 3. Зачет 100м. Футбол.                                                                                                                                                               | 2        |          |
|                                                                                            | 4. Зачет 400м. Футбол.                                                                                                                                                               | 2        |          |
|                                                                                            | 5. Зачет 1000м. Футбол.                                                                                                                                                              | 2        |          |
|                                                                                            | 6. Метание гранаты-зачет. Футбол.                                                                                                                                                    | 2        |          |
|                                                                                            | <b>Примерная тематика самостоятельной работы:</b>                                                                                                                                    |          |          |
|                                                                                            | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.                                                                          |          |          |
| <b>Тема 2.<br/>Кроссовая подготовка</b>                                                    | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                |          | ОК 2,3,6 |
|                                                                                            | Строевые и дыхательные упражнения. Бег по стадиону и парку. Бег по пересеченной местности до 5км. Преодоление препятствий.                                                           |          |          |
|                                                                                            | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                         | <b>8</b> |          |
|                                                                                            | 1. Высокий старт. Кросс-3 км.                                                                                                                                                        | 2        |          |
|                                                                                            | 2. Распределение сил. Кросс-4 км.                                                                                                                                                    | 2        |          |
|                                                                                            | 3. Подъемы и спуски. Кросс-5 км.                                                                                                                                                     | 2        |          |
|                                                                                            | 4. Кросс-3 км. зачет. Итоги.                                                                                                                                                         | 2        |          |
|                                                                                            | <b>Примерная тематика самостоятельной работы:</b>                                                                                                                                    |          |          |
| <b>Тема 4.<br/>Гимнастика и спортивные игры</b>                                            | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.                                                                          |          |          |
|                                                                                            | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                |          |          |
|                                                                                            | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                         | <b>6</b> | ОК 2,3,6 |
|                                                                                            | 1. Т.Б. Упражнения на снарядах. Футбол.                                                                                                                                              | 2        |          |
|                                                                                            | 2. Упражнения на снарядах. Футбол.                                                                                                                                                   | 2        |          |
|                                                                                            | 3. Зачёт на снарядах. Футбол.                                                                                                                                                        | 2        |          |
|                                                                                            | <b>Примерная тематика самостоятельной работы:</b>                                                                                                                                    |          |          |
| <b>Тема 3.<br/>Общая физическая подготовка</b><br><br><b>Тема 6.<br/>Военно-прикладная</b> | Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. |          |          |
|                                                                                            | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                |          | ОК 2,3,6 |
|                                                                                            | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                         | <b>6</b> |          |
|                                                                                            | 1. Борьба. Подтягивание-зачёт. Волейбол.                                                                                                                                             | 2        |          |
|                                                                                            | 2. Борьба. Отжимание-зачёт. Волейбол.                                                                                                                                                | 2        |          |
|                                                                                            | 3. Зачёт. Канат-зачет Волейбол.                                                                                                                                                      | 2        |          |
|                                                                                            | <b>Примерная тематика самостоятельной работы:</b>                                                                                                                                    |          |          |
|                                                                                            | Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.    |          |          |

|                                                                |                                                                                                                                                                                      |           |          |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| <b>Физическая подготовка</b>                                   |                                                                                                                                                                                      |           |          |
|                                                                | <b>3 курс 2 семестр</b>                                                                                                                                                              |           |          |
| <b>Тема 5. Лыжная подготовка (или конькобежная подготовка)</b> | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                |           |          |
|                                                                | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                         | <b>10</b> | ОК 2,3,6 |
|                                                                | 1.Т.Б. Лыжные ходы и переходы.<br><b>Коньки.</b> Передвижение, разгон, торможение                                                                                                    | 2         |          |
|                                                                | 2.Лыжные ходы и переходы.Передвижение 3км.<br><b>Коньки.</b> Техника катания на коньках.                                                                                             | 2         |          |
|                                                                | 3Лыжные ходы и переходы.Передвижения 3-4км.<br><b>Коньки.</b> Техника катания на коньках. Подвижные игры.                                                                            | 2         |          |
|                                                                | 4.Повороты и торможения.Передвижение 4км.<br><b>Коньки.</b> Тактика бега по дистанции.                                                                                               | 2         |          |
|                                                                | 5.Зачет по лыжам. Итоги.<br><b>Коньки.</b> Зачет по дистанции. Подвижные игры.                                                                                                       | 2         |          |
|                                                                | <b>Примерная тематика самостоятельной работы:</b>                                                                                                                                    | <b>2</b>  |          |
|                                                                | Катание на лыжах, коньках в свободное время.                                                                                                                                         |           |          |
| <b>Тема 7. Атлетическая гимнастика и спортивные игры.</b>      | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                |           |          |
|                                                                | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                         | <b>6</b>  | ОК 2,3,6 |
|                                                                | 1.Т.Б. Тренажерный зал. Футбол.                                                                                                                                                      | 2         |          |
|                                                                | 2.Круговая. Тренажерный зал.Футбол                                                                                                                                                   | 2         |          |
|                                                                | 3.Тренажерный зал зачет.Футбол.                                                                                                                                                      | 2         |          |
|                                                                | <b>Примерная тематика самостоятельной работы:</b>                                                                                                                                    |           |          |
|                                                                | Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. |           |          |
| <b>Тема 4. Гимнастика и спортивные игры.</b>                   | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                |           |          |
|                                                                | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                         | <b>10</b> | ОК 2,3,6 |
|                                                                | 1.Т.Б. Упражнения на снарядах. Волейбол.                                                                                                                                             | 2         |          |
|                                                                | 2.Упражнения на снарядах. Волейбол.                                                                                                                                                  | 2         |          |
|                                                                | 3.Комбинации упражнений. Волейбол.                                                                                                                                                   | 2         |          |
|                                                                | 4.Комбинации упражнений-зачет. Волейбол                                                                                                                                              | 2         |          |
|                                                                | 5. <b>Дифференцированный зачет.</b>                                                                                                                                                  | 2         |          |
|                                                                | <b>Примерная тематика самостоятельной работы:</b>                                                                                                                                    |           |          |
|                                                                | Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. |           |          |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                    |           |          |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
|                                                                | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                      | <b>56</b> |          |
|                                                                | <b>4 курс 1 семестр</b>                                                                                                                                                                            |           |          |
| <b>Тема 1.<br/>Легкая атлетика</b>                             | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                              |           |          |
|                                                                | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                       | <b>12</b> | ОК 2,3,6 |
|                                                                | 1.Т.Б. Кросс-1000м.                                                                                                                                                                                | 2         |          |
|                                                                | 2.Низкий старт. Кросс 1500 м.Футбол.                                                                                                                                                               | 2         |          |
|                                                                | 3.Зачет на-100 м.Футбол.                                                                                                                                                                           | 2         |          |
|                                                                | 4.Зачет на-400м.Футбол.                                                                                                                                                                            | 2         |          |
|                                                                | 5.Граната-зачет.Кросс-2000 м.Футбол.                                                                                                                                                               | 2         |          |
|                                                                | 6.Кросс 2000м.-зачет.Футбол.                                                                                                                                                                       | 2         |          |
|                                                                | <b>Примерная тематика самостоятельной работы:</b>                                                                                                                                                  |           |          |
|                                                                | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. |           |          |
| <b>Тема 3.<br/>Общая физическая подготовка</b>                 | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                              |           |          |
|                                                                | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                       | <b>10</b> | ОК 2,3,6 |
|                                                                | 1.Т.Б.Отжимание-зачёт. Волейбол                                                                                                                                                                    | 2         |          |
|                                                                | 2.Лазание по канату-зачет. Борьба. Волейбол.                                                                                                                                                       | 2         |          |
|                                                                | 3.Прыжки через козла-зачет. Борьба. Волейбол                                                                                                                                                       | 2         |          |
|                                                                | 4.Круговая-зачет.Волейбол                                                                                                                                                                          | 2         |          |
|                                                                | 5.Зачёт                                                                                                                                                                                            | 2         |          |
|                                                                | <b>Примерная тематика самостоятельной работы:</b>                                                                                                                                                  |           |          |
|                                                                | Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.               |           |          |
| <b>Тема 6.<br/>Военно-прикладная<br/>Физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                    |           |          |

**4курс 2семестр**

|                                                                    |                                                                                                                                                                                      |            |          |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|
| <b>Тема 5.<br/>Лыжная подготовка (или конькобежная подготовка)</b> | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                |            |          |
|                                                                    | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                         | <b>10</b>  | ОК 2,3,6 |
|                                                                    | 1.Т.Б. Коньки. передвижение по прямой.                                                                                                                                               | 2          |          |
|                                                                    | 2.Разгон и торможение. Бег до 4км.                                                                                                                                                   | 2          |          |
|                                                                    | 3Повороты и торможения. Игры.                                                                                                                                                        | 2          |          |
|                                                                    | 4.Восьмерки.Тактика бега по дистанции.                                                                                                                                               | 2          |          |
|                                                                    | 5.Зачет-юноши 1000 м; девушки 500 м.Игры.                                                                                                                                            | 2          |          |
|                                                                    | <b>Примерная тематика самостоятельной работы:</b>                                                                                                                                    |            |          |
|                                                                    | Катание на лыжах, коньках в свободное время.                                                                                                                                         |            |          |
| <b>Тема 7. Атлетическая гимнастика и спортивные игры.</b>          | <b>Содержание учебного материала.</b>                                                                                                                                                |            |          |
|                                                                    | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                         | <b>8</b>   | ОК 2,3,6 |
|                                                                    | 1.Т.Б. Тренажерный зал. Футбол.                                                                                                                                                      | 2          |          |
|                                                                    | 2.Жим лежа-зачет. Футбол.                                                                                                                                                            | 2          |          |
|                                                                    | 3..Комплекс упражнений-Зачёт.Футбол.                                                                                                                                                 | 2          |          |
|                                                                    | 4..Дифференцированный зачёт                                                                                                                                                          | 2          |          |
|                                                                    | <b>Примерная тематика самостоятельной работы:</b>                                                                                                                                    |            |          |
|                                                                    | Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. |            |          |
|                                                                    | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                        | <b>40</b>  |          |
| <b>ИТОГО</b>                                                       |                                                                                                                                                                                      | <b>170</b> |          |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Реализация учебной дисциплины проводится в универсальном спортивном зале, в тренажёрном зале. На открытом стадионе широкого профиля; оборудованным раздевалками с душевыми кабинами.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Для занятий лыжным спортом:** лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

**Для плавания:** плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т. п.).

**Для военно-прикладной подготовки:** лазерный тир, полоса препятствий, тапатами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Бешаева А.А. Физическая культура. Издательский центр «Академия» 2018г.
2. Физическая культура: учебник для студентов среднего Ф505 профессионального образования Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.П. Палтиевич, Г.И. Погадаев – 13 издательство Издательский центр «Академия», 2013 г.
3. Здоровый человек и его окружение: учебник для студентов учреждений среднего медицинского профессионального образования О.В. Сивогалова, В.Р. Кугма, И.О. Печерей. Издательский центр «Академия» 2014г

**Дополнительные источники:**

4. Ширяева Е., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 193-194;  
URL: <http://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33077> (дата обращения: 08.11.2018).
5. Педагогическое мастерство учителя физической культуры, Жабиков В.Е., Жабикова Т.В., 2016
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта, Плавание, Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В., 2014

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosSPORT.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>                                                                                                             | <p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul> | <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с собственным весом.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Конькобежная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники бега на дистанции 300-500 метров без учёта времени.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники бега на дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p><b>Плавание.</b></p> <p>Оценка техники плавания способом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кроль на спине;</li> <li>- кроль на груди;</li> <li>- брасс.</li> </ul> <p>Оценка техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- старта из воды;</li> <li>- стартового прыжка с тумбочки.;</li> <li>- поворотов.</li> </ul> <p>4. Проплавание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.</p> <p><i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе - начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки <b>военно-прикладной физической подготовки</b> проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической, огневой.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|