МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Саратовский государственный технический
университет имени Гагарина Ю.А.»

Профессионально-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Профессионально-педагогического
колледжа СГТУ имени Гагарина Ю.А.
_____ Т.И. Кузнецова
«11» _____ 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
специальность
10.02.05 ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ АВТОМАТИЗИРОВАННЫХ СИСТЕМ

Рабочая программа рассмотрена
на заседании цикловой методической комиссии
информационной безопасности и компьютерных систем
протокол № 10 от «11» 04 2025 г.
Председатель ЦМК _____ М.Г. Миронова

Саратов 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 года № 1553, ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями на 12.08.2022 г.) и примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально - гуманитарного циклов среднего профессионального образования Протокол № 14 от «30» ноября 2022.

Разработчик: Кузнецова И.С.- преподаватель высшей квалификационной категории Профессионально – педагогического колледжа СГТУ имени Гагарина Ю.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 8

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 22

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл ППССЗ.

1.3. Цели и требования к результатам освоения учебной дисциплины:

личностные:

- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
-наличие мотивации к обучению и личностному развитию;
- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно – смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

-готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные:

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметные:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 95 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 95 часов.

.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего по программе дисциплины)	**95**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**95**
в том числе:	
практические занятия	95
Промежуточная аттестация в форме: I семестр - зачет II семестр - дифференцированный зачёт	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.12 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект) (если предусмотрены), иные виды учебной работы в соответствии с учебным планом	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*4*	*5*
1 семестр				
Раздел 1. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		**51**		
Методико-практические занятия		**8**		
Профессионально-ориентированное содержание		**8**		
Тема 1.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 1 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	2-3	Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413
Тема 1.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 2 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	2-3	
Тема 1.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 3 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2	2-3	Личностные, метапредметные и предметные

Тема 1.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	**Содержание учебного материала**	**2**		компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413
	Практическое занятие № 4 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	2-3	
Основное содержание		**43**		Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413
Учебно-тренировочные занятия		**43**		
Тема 1.5 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 5-6 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств. Методика стретчинг – гимнастики - применение комплексов стретчинг- гимнастики на уроках физической культуры. Правила выполнений упражнений стретчинга. Тонический стретчинг. Тесты на подвижность суставов. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	4	2-3	
Гимнастика				
Тема 1.6 Основная гимнастика	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 7-8 *Методика обучения строевым и общеразвивающим упражнениям*; - основные понятия о строе, строевые приемы; - выполнение команды, строевые построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание, общеразвивающие упражнения вдвоем, на гимнастической стенке и скамейке, с гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями. Классификация общеразвивающих упражнений, основные задачи, решаемые с помощью ОРУ, положение рук, ног, туловища и движения ими, обучение ОРУ, способы	4	2-3	Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего

	проведения ОРУ, строевые упражнения. *Характеристика и основные задачи прикладных упражнений*. Классификация прикладных упражнений. Методика проведения прикладных упражнений. Упражнения, входящие в группу прикладных упражнений; выполнение прикладных упражнений, лазание по канату в два и три приема. Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, упражнения в лазании: в два и три приема, с грузом или партнером; упражнения в перелазании и в преодолении препятствий, упражнение в метание и ловле, упражнение в поднимании переноске груза, простые прыжки.			общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413
Тема 1.7 Акробатика	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Практическое занятие № 9-11 Освоение акробатических элементов: группировки, перекаты, кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев, кувырок назад, кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, из стойки ноги врозь наклон назад «мост» с помощью, стойка на голове согнув ноги, длинный кувырок, стойка на голове, стойка на руках махом одной и толчком другой, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Методика обучения акробатических упражнений - выполнение акробатических упражнений в объеме программы. - отработка и совершенствование акробатической связки.	6	2-3	
Тема 1.8 Аэробика	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Практическое занятие № 12-14 Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. - основные виды перемещений (базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками). Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики - техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. - техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	6	2-3	

Тема 1.9 Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Практическое занятие № 15-17 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	6	2-3	
Тема 1.10 Сдача контрольных нормативов	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 18 Сдача контрольных нормативов по гимнастике по темам **1.6-1.9** - применение техники строевых и ОРУ, прикладных упражнений, акробатических упражнений. - строевые и ОРУ - прикладные упражнения - акробатические упражнения - общая физическая подготовка	2		
Спортивные игры		**15**		Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования,
Волейбол		**15**		
Тема 1.11	**Содержание учебного материала**	**8**		

Волейбол. Теоретические сведения. Техника игры в нападении и защите.	**Практическое занятие № 19-22** История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. Методика техники игры; - применение техники игры в нападении: подачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки. Обучение передачам мяча: • двумя руками сверху • назад, стоя спиной к цели Обучение подачам мяча: • нижняя прямая • верхняя прямая • в прыжке Обучение приему мяча: снизу одной и двумя руками: прием снизу, одной рукой, одной рукой в падении назад, одной рукой в падении на бедро – бок. Обучение перемещениям и стойкам: • подводящие упражнения • упражнения по технике Обучение блокированию мяча: • подводящие упражнения • упражнения по технике Обучение атакующим ударам: • подводящие упражнения • упражнения по технике	8	2-3	утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413
Тема 1.11.1 Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите	**Содержание учебного материала**	**4**		Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом
	Практическое занятие № 23-24 Техника и тактика игры в нападении и защите. -применение техники игры в нападении и защите. тактика игры в нападении: индивидуальные командные действия. тактические действия в защите: индивидуальные и групповые. - обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении - обучение групповым тактическим действиям в нападении - обучение командным тактическим действиям в нападении - обучение групповым тактическим действиям - обучение командным тактическим действиям - обучение индивидуальным тактическим действиям в защите	4	2-3	

	- обучение групповым тактическим действиям в защите			Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413
Тема 1.11.2 Сдача контрольных тестов по волейболу	**Содержание учебного материала**	**3**		
	Практическое занятие № 25-26 Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. - знать технику и тактику игры в нападении и защите - сдача подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая - передача мяча двумя руками сверху - передача мяча назад, стоя спиной к цели - прием мяча - контрольные игры.	3	2-3	
Промежуточная аттестация - зачет				
2 семестр				
Методико-практические занятия		**8**		
Профессионально ориентированное содержание		**8**		
Тема 1.12 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**8**		
	Практическое занятие № 27-30 Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	8	2-3	
Спортивные игры		**12**		
Баскетбол		**12**		
Тема 1.13	**Содержание учебного материала**	**6**		

Баскетбол. Теоретические сведения. Техника игры: техника нападения и техника защиты	**Практическое занятие № 31-33** История развития баскетбола. Правила игры. Техника безопасности. Техника игры. - применение техники игры: техника нападения и техника защиты. Техника нападения Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом. Ловля мяча: - двумя руками - одной рукой Передача мяча: -двумя руками от груди - двумя руками сверху - двумя руками снизу - одной рукой от плеча - одной рукой от головы - одной рукой «крюком» - одной рукой снизу - одной рукой сбоку - скрытая передача мяча за спиной Ведение мяча: - с высоким отскоком - с низким отскоком Броски в корзину (двумя руками): - сверху (в прыжке) - от груди - снизу - сверху вниз (в прыжке) - добивание Броски в корзину (одной рукой) - сверху (в прыжке) - от плеча - снизу - сверху вниз - добивание Техника защиты Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.	6	2-3	

	Техника овладения мячом: - вырывания мяча - перехват мяча - вбивание мяча (из рук соперника, при ведении)			
Тема 1.13.1 Тактика игры: тактика нападения, тактика защиты	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие№ 34-35 Методика обучения тактике игры: - обучение тактическим действиям в нападении - обучение тактическим действиям в защите Тактика нападения Индивидуальные действия: -действия игрока без мяча - действия игрока с мячом Групповые действия: - взаимодействие двух игроков - взаимодействие трех игроков Тактика защиты Индивидуальные действия: - действия против игрока без мяча - действия против игрока с мячом Групповые действия: - взаимодействие двух игроков - взаимодействие трех игроков	4	2-3	
Тема 1.13.2 Сдача контрольных нормативов по баскетболу	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие№ 36 Применять технику игры: -техника нападения и техника защиты Применять тактику игры: -тактика нападения и тактика защиты Сдача нормативов: -ведение мяча -штрафные броски на попадание -броски по корзине после ведения мяча (слева, справа, от щита)	2		
Спортивные игры		**10**		Личностные, метапредметные и предметные
Футбол		**10**		
Тема 1.14.1	**Содержание учебного материала**	**6**		

Футбол. Теоретические сведения. Техника игры	**Практическое занятие№ 37-39** История развития футбола. Правила игры. Техника безопасности. Знать технику игры. Общие понятия и классификация тактики. Применять технику игры на занятиях физической культуры. Техника игры. Техника передвижения: - бег - прыжки - остановки - повороты Удары по мячу (ногой): - внутренней стороной стопы - внутренней частью подъема - средней частью подъема - внешней частью подъема - носком - пяткой - по неподвижному мячу - по катящему мячу - по летящему мячу Удары по мячу (головой): - серединой лба без прыжка и прыжке - серединой лба с поворотом - боковой частью лба - в падении Останки мяча (ногой): - внутренней стороной стопы - подошвой - подъемом - бедром Остановки мяча (с переводом): - перевод мяча внутренней частью подъема - перевод мяча внешней частью подъема Остановка грудью. Остановка головой. Ведение мяча: - внешней частью подъема	6	2-3	компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС

	- средней частью подъема - внутренней частью подъема - носком - внутренней стороной стопы Обманные движения (финты): - «уходом» - «ударом» ногой - «ударом» головой - «остановкой» ногой - «остановкой» туловищем - «остановкой» головой Отбор мяча: - в выпаде - в подкате - толчком плеча Техника вратаря: - ловля - отбивание - переводы - броски			среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413
Тема 1.14.2 Тактика игры: тактика нападения и тактика защиты	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 40 Знать тактику игры в футбол. Общие понятия и классификация тактики. Применять тактику игры: тактика нападения и тактика защиты. Тактика игры Тактика нападения: - индивидуальная (тактические действия) - групповая (комбинации) - командная (системы) Тактика защиты: - индивидуальная (тактические действия) - групповая (противодействия комбинациям) - командная (системы) Функции игроков: - вратаря -игроки линии защиты	2	2-3	Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства

	- игроки средней линии - игроки линии нападения Групповая и командная тактика.			образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413
Тема 1.14.3 Сдача контрольных тестов по волейболу	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 41 Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. - знать технику и тактику игры в нападении и защите - сдача подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая - передача мяча двумя руками сверху - передача мяча назад, стоя спиной к цели - прием мяча - контрольные игры	2	2-3	
Легкая атлетика		**12**		
Тема 1.15 Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 42 Техника бега на короткие дистанции: Старт: стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш». Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок. Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по виражу на стадионе.	2	2-3	Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413
Тема 1.16 Бег на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие№ 43 *Техника бега на средние и длинные дистанции:* Старт и стартовый разгон: техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок или спурт. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции. Особенности пробегания виражей. *Кроссовая подготовка:* Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование.	2	2-3	

Тема 1.17 **Эстафетный бег**	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие№ 44 Совершенствование техники эстафетного бега (4х100 м, 4х400 м, бега по прямой с различной скоростью)	2		
Тема 1.18 **Прыжки в длину**	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие№ 45 Техника выполнения прыжка в длину с разбега: Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию. Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации. Полет: взлет, полетная фаза, положение тела. Приземление: подготовка к приземлению. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», перекидной. Фазы прыжков.	2	2-3	
Тема 1.19 **Метание гранаты, толкание ядра**	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 46 Техника выполнения толкания ядра: Держание снаряда: держание ядра. Подготовительная фаза к разбегу: замах и группировка. Финальное усилие: вылет снаряда, отрыв ядра, работа туловища. Фаза торможения: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног. Техника выполнения метания гранаты: Держание снаряда: держание гранаты, способы держания. Разбег: предварительный разбег, отведения гранаты, заключительная часть разбега. Финальное усилие: работа туловища, рук, ног, отрыв снаряда, вылет снаряда. Торможение: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног.	2	2-3	
Тема 1.20	**Содержание учебного материала**	**2**		

Сдача контрольных нормативов	**Практическое занятие№ 47** Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методику толкания ядра и метания гранаты; - применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, толкания ядра, метания гранаты. Сдача контрольных тестов по легкой атлетике: - 60,100,2000 (девушки), 3000 (юноши) метров - прыжки в длину - прыжки в высоту - толкание ядра - метание гранаты 500 гр. (девушки); 700 (юноши)	2	2-3	
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет		**2**		
Итого по дисциплине:		**95**		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению учебной дисциплины:

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование:

- рабочее место преподавателя**;**
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений;
- 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.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебной дисциплины

Основные учебные издания:

1.Бурухин, С.Ф.Методика обучения физической культуре, гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования/ С.Ф.Бурухин. - 3-е изд., испр. и доп.- М.: Изд.- во Юрайт, 2022.- 173с.- (Профессиональное образование). В пер. ISBN 978-5-534-07538-0. Гриф УМО СПО https://urait.ru/book/

2.Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник/ Виленский М.Я., Горшков А.Г.- 3-е изд., стер - М.: КНОРУС, 2022.- 214с.- (СПО). В пер. ISBN 978-5-406-07424-4. Соответствует ФГОС СПО последнего поколения.https://www.book.ru/

3. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского.- М.: Юрайт, 2022; Екатеринбург: Изд.- во Урал. ун-та.- 125с. В пер. ISBN 978-5-7996-1902-2. Гриф УМО СПОhttps://urait.ru/book/

4. 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. - М.: Юрайт,

2022.- 461с.- (Профессиональное образование). В пер. ISBN 978-5-534-05784-3. Гриф УМО СПО https://urait.ru/book/

Дополнительные учебные издания

5. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский.— 3-е изд., испр.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 493с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-02309-1. Гриф УМО СПО https://urait.ru/book/

6. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е.В. Конеевой.— 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 322с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:https://urait.ru/

7. Дворкин, Л.С.Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Л.С. Дворкин.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 148с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:https://urait.ru/

8. Чепаков, Е.М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.М. Чепаков.— 3-е изд.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 179с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-11733-2. — Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:https://urait.ru/

9. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва.— 2-е изд., испр. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 138с.— (Профессиональное образование).— ISBN978-5-534-07636-3. — Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:https://urait.ru/

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

10. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДУЧЕБНОЙ ИСЦИПЛИНЫ

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
личностные: - осознание обучающимися российской гражданской идентичности; - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -наличие мотивации к обучению и личностному развитию; - целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно – смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других	Текущий контроль: - тестирование физических качеств; - сдача нормативов; - выполнение практической работы Промежуточная аттестация в форме: 1 семестр зачет 2 семестр – дифференцированн ый зачёт. Метод проведения промежуточной аттестации - выполнение контрольных нормативов.

участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; -принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью; -умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; -патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; -готовность к служению Отечеству, его защите; ***метапредметные:*** - освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные); - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; -освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; -готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; ***предметные:*** - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	

4.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Показатели и критерии оценивания компетенций

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания содержатся в приложении 1.

Контрольные и тестовые задания

Контрольные задания содержатся в приложении 1.

Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, характеризующих формирование компетенций, содержатся в приложении.

Приложение 1

Контрольно-оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
ОУД.12 Физическая культура

1.1. Форма промежуточной аттестации

- зачет (1 семестр)
- дифференцированный зачет (2 семестр).

1.2. Система оценивания результатов выполнения заданий

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания;

надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

- метод расчета первичных баллов;
- метод расчета сводных баллов.

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки.

Используется пяти балльная шкала для оценивания результатов обучения.

Перевод пяти балльной шкалы учета результатов в пяти балльную оценочную шкалу:

Оценка	**Количество баллов, набранных за выполнение практического задания**
Оценка «зачтено»	**3-5**
Оценка «не зачтено»	**≤ 2,9**

Оценка	**Количество баллов, набранных за выполнение практического задания**
Оценка 5 «отлично»	**4,6-5**
Оценка 4 «хорошо»	**3,6-4,5**
Оценка 3 «удовлетворительно»	**3-3,5**
Оценка 2 «неудовлетворительно»	**≤ 2,9**

1.3. Контрольно-оценочные средства

1.3.1 Задание:

Задания для Зачета: выполнение контрольных нормативов

1. Задания практического характера – контрольные нормативы и критерии оценки

№ п/п	Задания практического характера (вид упражнений)	Критерии оценки					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 метров	8.4	8.6	8.8	10.0	10.2	10.4
2	Бег 100 метров	14.4	14.8	15.5	16.5	17.2	18.2
3	Бег 2000 метров	-	-	-	10.20	11.15	12.10
4	Бег 3000 метров	12.40	13.30	14.30	-	-	-
5	Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
6	Прыжок в высоту (м.см.)	1,26	1,20	1,15	1,05	1,0	90
7	Метание гранаты 500 грамм	-	-	-	20	17	13
8	Метание гранаты 700 грамм	32	30	27	-	-	-
9	Подтягивание на перекладине	11	9	7	-	-	-
10	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	18	15	10
11	Подъем переворотом на высокой перекладине	3	2	1	-	-	-
12	Наклон вперед из положения сидя, см	14	12	7	22	18	13
13	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз	52	47	42	40	35	30
14	Прыжки на скакалке, за 25 сек	65	60	50	75	70	60

Задания для дифференцированного зачета: выполнение контрольных нормативов

Задания практического характера – контрольные нормативы и критерии оценки

№ п/п	Задания практического характера (вид упражнений)	Критерии оценки					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
2	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
3	Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (10 попыток)	6	5	4	5	4	3
4	Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	5	4	3	5	4	3
5	Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	4	3	2	4	3	2
6	Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	15	12	9	13	10	8

1.4. Материально-техническое обеспечение для проведения промежуточной аттестации

Контроль проводится в спортивном зале, тренажерном зале, открытом стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Описание материально-технического обеспечения проведения практических работ дается в разделе 2. Контрольно-оценочные средства.

1.5. Учебно-методическое и информационное обеспечение для проведения промежуточной аттестации

Основные учебные издания:

1. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования/ С.Ф.Бурухин. - 3-е изд., испр. и доп.- М.: Изд.- во Юрайт, 2019.- 173с.- (Профессиональное образование). В пер. ISBN 978-5-534-07538-0. Гриф УМО СПО https://urait.ru/book/

2.Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г.- 3-е изд., стер.- М.: КНОРУС, 2020.- 214с.- (СПО). В пер. ISBN 978-5-406-07424-4. Соответствует ФГОС СПО последнего поколения.https://www.book.ru/

3. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского.- М.: Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд.- во Урал. ун-та.- 125с. В пер. ISBN 978-5-7996-1902-2. Гриф УМО СПОhttps://urait.ru/book/

4. 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. - М.: Юрайт, 2019.- 461с.- (Профессиональное образование). В пер. ISBN 978-5-534-05784-3. Гриф УМО СПО https://urait.ru/book/

Дополнительные учебные издания

5. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.— 3-е изд., испр.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 493с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-02309-1. Гриф УМО СПО https://urait.ru/book/

6.Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е.В. Конеевой.— 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 322с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:https://urait.ru/

7. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Л.С. Дворкин.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 148с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:https://urait.ru/

8. Чепаков, Е.М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. М. Чепаков.— 3-е изд.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 179с.— (Профессиональное образование).— ISBN978-5-534-11733-2. — Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:https://urait.ru/

9. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва.— 2-е изд., испр. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 138с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:https://urait.ru/

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

10. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.