



Федеральное агентство по рыболовству  
БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»  
**Калининградский морской рыбопромышленный колледж**

Зам.начальника колледжа  
по учебно-методической работе  
М.С. Агеева

Рабочая программа учебной дисциплины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**МО-09.02.04.ОГСЭ.04.РП**

образовательной программы по специальности

**09.02.04 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ**

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| ВЕРСИЯ                | V.2     |
| ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА | 2020 г. |
| ПРОГРАММА ОБНОВЛЕНА   | 2022 г. |

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b> | <b>3</b>  |
| <b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                 | <b>4</b>  |
| <b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>           | <b>17</b> |
| <b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b> | <b>18</b> |
| <b>5 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ .....</b>            | <b>19</b> |

## 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 Общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, 3, 6.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код К, ОК  | Умения                                                                                                                           | Знания                                                                                                                              |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 2, 3, 6 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональной и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни. |

В рамках программы учебной дисциплины у обучающихся формируются следующие личностные результаты:

| Код  | Наименование личностных результатов                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛР 1 | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ЛР 2 | Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций |
| ЛР 9 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях                                  |

**2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ****2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                                          | <b>Учебная нагрузка на одного обучающегося, час</b> |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                       | <b>336</b>                                          |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>            | <b>168</b>                                          |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                 | <b>168</b>                                          |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i> |                                                     |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Номер занятия    | Номера и наименование разделов и тем                                                                                                                | Учебная нагрузка по учебному плану, час |               |                               |              |              |                          | Средства обучения | Домашнее задание               | Уровень освоения                 | Используемые активные и интерактивные формы обучения | Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элемент программы |                      |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------------------|-------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                  |                                                                                                                                                     | обязательная нагрузка, час              |               | самостоятельная внеаудиторная | консультации | максимальная | в т. ч. по видам занятий |                   |                                |                                  |                                                      |                                                                                                |                      |
|                  |                                                                                                                                                     | всего                                   | Уроки, лекции |                               |              |              | лабораторные работы      |                   |                                |                                  |                                                      |                                                                                                | практические занятия |
| <b>Семестр 3</b> |                                                                                                                                                     | <b>32</b>                               |               |                               | <b>32</b>    |              | <b>32</b>                | <b>64</b>         |                                |                                  |                                                      |                                                                                                |                      |
|                  | <i>Легкая атлетика</i>                                                                                                                              | 12                                      | 12            |                               |              |              | 6                        | 18                |                                |                                  |                                                      |                                                                                                |                      |
| 1                | <i>Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места</i>                                                                                      | 2/2                                     |               |                               | 2/2          |              |                          |                   |                                |                                  |                                                      |                                                                                                |                      |
|                  | <b>Самостоятельная работа №1</b> Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями, спортом |                                         |               |                               |              |              | 4/4                      |                   |                                |                                  |                                                      |                                                                                                |                      |
| 2                | <i>Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низк. ст.</i>                          | 2/4                                     |               |                               | 2/4          |              |                          |                   | <i>Метод рассказа и показа</i> | <i>Ежедневные кроссы по 20 м</i> |                                                      |                                                                                                |                      |
| 3                | <i>Бег на короткие дист. 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры</i>                            | 2/6                                     |               |                               | 2/6          |              |                          |                   |                                |                                  |                                                      |                                                                                                |                      |
|                  | <b>Самостоятельная работа №2.</b> Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах                                            |                                         |               |                               |              |              | 4/8                      |                   |                                |                                  |                                                      |                                                                                                |                      |
| 4                | <i>Контр.норм в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.</i>                                  | 2/8                                     |               |                               | 2/8          |              |                          |                   |                                |                                  |                                                      |                                                                                                |                      |
| 5                | <i>Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы</i>                                             | 2/10                                    |               |                               | 2/10         |              |                          |                   |                                |                                  |                                                      |                                                                                                |                      |
| 6                | <i>Контр.норм. в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре . Спортивная игра</i>                                      | 2/12                                    |               |                               | 2/12         |              |                          |                   |                                | <i>Упр. на пресс, отжимания</i>  |                                                      |                                                                                                |                      |
|                  | <b>Самостоятельная работа №3</b> Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ»               |                                         |               |                               |              |              | 4/12                     |                   |                                |                                  |                                                      |                                                                                                |                      |

ОК 2, 3,  
6, ЛР 1,  
2, 9

## Продолжение

| Номер занятия | Номера и наименование разделов и тем                                                                               | Учебная нагрузка по учебному плану, час |               |                          |                      |          |                               | Средства обучения          | Домашнее задание        | Уровень освоения | Используемые активные и интерактивные формы обучения | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------|--------------------------|----------------------|----------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------|------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                                                                                                                    | обязательная нагрузка, час              |               | в т. ч. по видам занятий |                      |          |                               |                            |                         |                  |                                                      |                                                                                                |
|               |                                                                                                                    | всего                                   | Уроки, лекции | лабораторные работы      | практические занятия | Курсовое | самостоятельная внеаудиторная |                            |                         |                  |                                                      |                                                                                                |
|               | <b>ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ</b>                                                                        | 12                                      |               |                          |                      |          |                               |                            |                         |                  |                                                      |                                                                                                |
| 7             | Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП         | 2/14                                    |               |                          | 2/14                 |          |                               |                            |                         |                  |                                                      |                                                                                                |
|               | <b>Самостоятельная работа №4:</b> Закрепление теоретических знаний по гимнастике                                   |                                         |               |                          |                      |          | 5/17                          |                            |                         |                  |                                                      |                                                                                                |
| 8             | К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине -           | 2/16                                    |               |                          | 2/16                 |          |                               |                            |                         |                  |                                                      |                                                                                                |
| 9             | Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я          | 2/18                                    |               |                          | 2/18                 |          |                               |                            |                         |                  |                                                      | ОК 2, 3, 6, ЛР 1, 2, 9                                                                         |
|               | <b>Самостоятельная работа №5</b> «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой»                   |                                         |               |                          |                      |          | 5/22                          |                            |                         |                  |                                                      |                                                                                                |
| 10            | К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость        | 2/20                                    |               |                          | 2/20                 |          |                               |                            |                         |                  |                                                      |                                                                                                |
| 11            | Упр-я с гирями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах                                                               | 2/22                                    |               |                          | 2/22                 |          |                               |                            |                         |                  |                                                      |                                                                                                |
| 12            | К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость                    | 2/24                                    |               |                          | 2/24                 |          |                               | объяснение                 |                         |                  |                                                      |                                                                                                |
|               | <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ</b>                                                                                   |                                         |               |                          |                      |          |                               | с методическими указаниями | Упр. на пресс           |                  |                                                      |                                                                                                |
| 13            | Прием мяча сверху и снизу на месте и в движении Верхняя, прямая подача. Учебная игра                               | 2/26                                    |               |                          | 2/26                 |          |                               |                            | отжимания               |                  |                                                      |                                                                                                |
|               | <b>Самостоятельная работа №6.</b> Изучение правил по волейболу.                                                    |                                         |               |                          |                      |          | 5/27                          |                            |                         |                  |                                                      | ОК 2, 3, 6, ЛР 1, 2, 9                                                                         |
| 14            | к/н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыг. Учебная игра | 2/28                                    |               |                          | 2/28                 |          |                               |                            | приседания выпрыгивания |                  |                                                      |                                                                                                |

## Продолжение

| Номер занятия | Номера и наименование разделов и тем                                                                                 | Учебная нагрузка по учебному плану, час |                          |          |              |              |                               | Средства обучения | Домашнее задание | Уровень освоения | Используемые активные и интерактивные формы обучения |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|----------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------------------------------------------|
|               |                                                                                                                      | обязательная нагрузка, час              |                          |          |              |              | самостоятельная внеаудиторная |                   |                  |                  |                                                      |
|               |                                                                                                                      | всего                                   | в т. ч. по видам занятий |          |              |              |                               |                   |                  |                  |                                                      |
| Уроки, лекции | лабораторные работы                                                                                                  |                                         | практические занятия     | Курсовое | консультации | максимальная |                               |                   |                  |                  |                                                      |
| 15            | Встречная передача и прием мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре       | 2/30                                    |                          |          | 2/30         |              |                               |                   |                  |                  |                                                      |
|               | <b>Самостоятельная работа №7.</b> «Роль физических упражнений в профилактике заболеваний»                            |                                         |                          |          |              | 5/32         |                               |                   |                  |                  |                                                      |
| 16            | к/н- прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре | 2/32                                    |                          |          | 2/32         |              |                               |                   |                  |                  |                                                      |
|               | <b>Итого за 3 семестр</b>                                                                                            | <b>32</b>                               | <b>32</b>                |          |              | <b>32</b>    |                               | <b>64</b>         |                  |                  |                                                      |
|               | <b>4 СЕМЕСТР</b>                                                                                                     | <b>38</b>                               | <b>38</b>                |          |              | <b>38</b>    |                               | <b>76</b>         |                  |                  |                                                      |
|               | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ                                                                                           | 12                                      | 12                       |          |              | 16           |                               | 28                |                  |                  |                                                      |
| 1             | Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре                   | 2/2                                     |                          |          | 2/2          |              |                               |                   |                  |                  |                                                      |
|               | <b>Самостоятельная работа №1:</b> Изучение правил игры в баскетбол                                                   |                                         |                          |          |              | 5/5          |                               |                   |                  |                  |                                                      |
| 2             | Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне            | 2/4                                     |                          |          | 2/4          |              |                               |                   |                  |                  |                                                      |
|               | <b>Самостоятельная работа №2:</b> Правила игры в баскетбол.                                                          |                                         |                          |          |              | 5/10         |                               |                   |                  |                  |                                                      |
| 3             | К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре      | 2/6                                     |                          |          | 2/6          |              |                               |                   |                  |                  |                                                      |
| 4             | Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне                       | 2/8                                     |                          |          | 2/8          |              |                               |                   |                  |                  |                                                      |
|               | <b>Самостоятельная работа №3:</b> Правила судейства соревнований по баскетболу.                                      |                                         |                          |          |              | 4/14         |                               |                   |                  |                  |                                                      |
| 5             | К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении                                      | 2/10                                    |                          |          | 2/10         |              |                               |                   |                  |                  |                                                      |
| 6             | Совершенствование полученных технических навыков в игре                                                              | 2/12                                    |                          |          | 2/12         |              |                               |                   |                  |                  |                                                      |

## Продолжение

| Номер занятия | Номера и наименование разделов и тем                                                                                         | Учебная нагрузка по учебному плану, час |                          |                      |          |      |                               | Средства обучения | Домашнее задание | Уровень освоения | Используемые активные и интерактивные формы обучения | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|----------------------|----------|------|-------------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                                                                                                                              | обязательная нагрузка, час              |                          |                      |          |      | самостоятельная внеаудиторная |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|               |                                                                                                                              | всего                                   | в т. ч. по видам занятий |                      |          |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|               |                                                                                                                              | уроки, лекции                           | лабораторные работы      | практические занятия | Курсовое |      | консультации                  | максимальная      |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|               | <b>ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ</b>                                                                                  | 14                                      | 14                       |                      |          |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 7             | Теор-е сведения. Упр-я с гирями. Лазание по руко-ду. Отжимание в упоре на брусьях. ОФП на тренажерах                         | 2/14                                    |                          |                      | 2/14     |      |                               |                   |                  |                  |                                                      | ОК 2, 3, 6, ЛР 1, 2, 9                                                                         |
|               | <b>Самостоятельная работа №4:</b> Составление комплекса упражнений производственной гимнастики                               |                                         |                          |                      |          | 4/18 |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 8             | к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусьях. Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.                        | 2/16                                    |                          |                      | 2/16     |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 9             | Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка                  | 2/18                                    |                          |                      | 2/18     |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|               | <b>Самостоятельная работа №5:</b> ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья.                                    |                                         |                          |                      |          | 4/22 |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 10            | К/н- отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП на тренажерах                | 2/20                                    |                          |                      | 2/20     |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 11            | Упр-я на перекладине. Лазание по канату различными способами ОФП на тренажерах                                               | 2/22                                    |                          |                      | 2/22     |      |                               |                   | объяснение       |                  |                                                      |                                                                                                |
|               | <b>Самостоятельная работа №6:</b> Реферат на тему «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитании» |                                         |                          |                      |          | 4/26 |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 12            | К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра                                     | 2/24                                    |                          |                      | 2/24     |      |                               |                   | разучивание      |                  |                                                      |                                                                                                |
| 13            | Досдача к/н по гимнастике. ОФП на тренажерах                                                                                 | 2/26                                    |                          |                      | 2/26     |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |



## Продолжение

| Номер занятия | Номера и наименование разделов и тем                                                                                            | Учебная нагрузка по учебному плану, час |                          |                     |                      |           |                               |              | Средства обучения | Домашнее задание | Уровень освоения | Используемые активные и интерактивные формы обучения | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует обучение |              |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|---------------------|----------------------|-----------|-------------------------------|--------------|-------------------|------------------|------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|               |                                                                                                                                 | обязательная нагрузка, час              |                          |                     |                      |           | самостоятельная внеаудиторная | консультации |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                       | максимальная |
|               |                                                                                                                                 | всего                                   | в т. ч. по видам занятий |                     |                      |           |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                       |              |
|               |                                                                                                                                 |                                         | Уроки, лекции            | лабораторные работы | практические занятия | Курсовое  |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                       |              |
|               | <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>                                                                                                          | 12                                      | 12                       |                     |                      |           | 7                             |              | 19                |                  |                  |                                                      |                                                                                       |              |
| 14            | Теор. сведения. Кросс по пересеченной местности Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна                                    | 2/28                                    |                          | 2/28                |                      |           |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                       |              |
|               | <b>Самостоятельная работа №7: Реферат на тему «Организация активного отдыха и реабилитация после перенесенного заболевания»</b> |                                         |                          |                     |                      | 4/30      |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                       |              |
| 15            | Кросс до 6000 метров. Упр-я на гибкость. Спорт. игра                                                                            | 2/30                                    |                          | 2/30                |                      |           |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                       |              |
| 16            | К/н- кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра                                                                                    | 2/32                                    |                          | 2/32                |                      |           |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                       |              |
|               | <b>Самостоятельная работа №8 Способы регулирования массы тела человека</b>                                                      |                                         |                          |                     |                      | 4/34      |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                       |              |
| 17            | Низкие старты 4-5 x 60 метров. Эстафеты. ОФП                                                                                    | 2/34                                    |                          | 2/34                |                      |           |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                       |              |
| 18            | К/н в беге на 100 метров. Техника передачи эст. палочки                                                                         | 2/36                                    |                          | 2/36                |                      |           |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                       |              |
| 19            | Досдача нормативов по л/а. Спортивные игры                                                                                      | 2/38                                    |                          | 2/38                |                      |           |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                       |              |
|               | <b>Самостоятельная работа №9 Правовые основы физической культуры и спорта</b>                                                   |                                         |                          |                     |                      | 4/38      |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                       |              |
|               | <b>Итого за 4 семестр</b>                                                                                                       | <b>38</b>                               | <b>38</b>                |                     |                      | <b>38</b> |                               | <b>76</b>    |                   |                  |                  |                                                      | ОК 2, 3, 6, ЛР 1, 2, 9                                                                |              |

## Продолжение

| Номер занятия | Номера и наименование разделов и тем                                                                                | Учебная нагрузка по учебному плану, час |                          |                     |                      |          |                               |              | Средства обучения | Домашнее задание | Уровень освоения | Используемые активные и интерактивные формы обучения | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых |              |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|---------------------|----------------------|----------|-------------------------------|--------------|-------------------|------------------|------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------|
|               |                                                                                                                     | обязательная нагрузка, час              |                          |                     |                      |          | самостоятельная внеаудиторная | консультации |                   |                  |                  |                                                      |                                                                 | максимальная |
|               |                                                                                                                     | всего                                   | в т. ч. по видам занятий |                     |                      |          |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                 |              |
|               |                                                                                                                     |                                         | Уроки, лекции            | лабораторные работы | практические занятия | Курсовое |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                 |              |
|               | <b>ПЯТЫЙ СЕМЕСТР</b>                                                                                                | <b>32</b>                               | <b>32</b>                |                     |                      |          |                               | <b>32</b>    | <b>64</b>         |                  |                  |                                                      |                                                                 |              |
|               | <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>                                                                                              | 12                                      | 12                       |                     |                      |          |                               | 8            | 20                |                  |                  |                                                      |                                                                 |              |
| 1             | <i>Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с мест</i>                                                       | 2/2                                     |                          |                     | 2/2                  |          |                               |              |                   |                  |                  |                                                      | ОК 2,<br>3, 6,<br>ЛР 1,<br>2, 9                                 |              |
|               | <b>Самостоятельная работа №1</b><br><i>Совершенствование техники бега.</i>                                          |                                         |                          |                     |                      |          | 4/4                           |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                 |              |
| 2             | <i>Бег с высокого старта, бег с ходу 3-5 x 30-60 м. Техника низкого старта – совершенствование. Спец. упр-я л/а</i> | 2/4                                     |                          |                     | 2/4                  |          |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                 |              |
| 3             | <i>Бег на короткие дистанции 100, 200 м., Финиширование. Игра «Убегаем-догоняем»</i>                                | 2/6                                     |                          |                     | 2/6                  |          |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                 |              |
|               | <b>Самостоятельная работа №2</b><br><i>Оздоровительный бег</i>                                                      |                                         |                          |                     |                      |          | 4/8                           |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                 |              |
| 4             | <i>К/н в беге на 100 м., Эстафетный бег-техника передач эстаф. Палочки. Заминка 1000 м.</i>                         | 2/8                                     |                          |                     | 2/8                  |          |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                 |              |
| 5             | <i>Кросс 30 минут. Специальные упр-я бегуна. Эстафеты</i>                                                           | 2/10                                    |                          |                     | 2/10                 |          |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                 |              |
| 6             | <i>К/н в беге на 3000 м., упр-я на гибкость. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра</i>                        | 2/12                                    |                          |                     | 2/12                 |          |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                 |              |
|               | <b>Самостоятельная работа № 3:</b> <i>Реферат на тему «Средства и методы развития прыгучести»</i>                   |                                         |                          |                     |                      |          | 4/12                          |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                 |              |

## Продолжение

| Номер занятия | Номера и наименование разделов и тем                                                                           | Учебная нагрузка по учебному плану, час |                          |                     |                      |          |                               |              | Средства обучения | Домашнее задание | Уровень освоения | Используемые активные и интерактивные формы обучения | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует освоение |              |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|---------------------|----------------------|----------|-------------------------------|--------------|-------------------|------------------|------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|               |                                                                                                                | обязательная нагрузка, час              |                          |                     |                      |          | самостоятельная внеаудиторная | консультации |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                       | максимальная |
|               |                                                                                                                | всего                                   | в т. ч. по видам занятий |                     |                      |          |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                       |              |
|               |                                                                                                                |                                         | Уроки, лекции            | лабораторные работы | практические занятия | Курсовое |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                       |              |
|               | <b>ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ</b>                                                                    | 12                                      | 12                       |                     |                      |          |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                       |              |
| 7             | <i>Правила повед. в трен-м зале. Лазание по канату, поднос ног к перекладине. ОФП на трен-х</i>                | 2/14                                    |                          |                     | 2/14                 |          |                               |              |                   |                  |                  |                                                      | ОК 2,<br>3, 6,<br>ЛР 1,<br>2, 9                                                       |              |
|               | <b>Самостоятельная работа №4</b> Подготовить реферат на тему «Средства и методы развития ловкости»             |                                         |                          |                     |                      | 4/16     |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                       |              |
| 8             | <i>К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом на перекладине. Поднос ног к перекладине</i> | 2/16                                    |                          |                     | 2/16                 |          |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                       |              |
| 9             | <i>Отжимания в упоре сериями. Подъемы силой, поднос Прямых ног к перекладине из вися.</i>                      | 2/18                                    |                          |                     | 2/18                 |          |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                       |              |
|               | <b>Самостоятельная работа №5:</b> Развитие силы и силовой выносливости.                                        |                                         |                          |                     |                      | 4/20     |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                       |              |
| 10            | <i>К/Н в поднимании прямых ног к перекладине из вися<br/>Отжимание на брусьях, круговая тренировка на тр-х</i> | 2/20                                    |                          |                     | 2/20                 |          |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                       |              |
| 11            | <i>Отжимание сериями. Упр-я с гирями. ОФП на тр-х</i>                                                          | 2/22                                    |                          |                     | 2/22                 |          |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                       |              |
| 12            | <i>К/н-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упр-я в парах на силовую выносливость.</i>               | 2/24                                    |                          |                     | 2/24                 |          |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                       |              |
|               | <b>Самостоятельная работа №6</b> Подготовка реферата на тему: «Средства и методы развития быстроты»            |                                         |                          |                     |                      | 4/24     |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                       |              |

## Продолжение

| Номер занятия | Номера и наименование разделов и тем                                                              | Учебная нагрузка по учебному плану, час |                          |                      |           |           |                               | Средства обучения | Домашнее задание | Уровень освоения | Используемые активные и интерактивные формы обучения | Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элемент программы |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|----------------------|-----------|-----------|-------------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                                                                                                   | обязательная нагрузка, час              |                          |                      |           |           | самостоятельная внеаудиторная |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|               |                                                                                                   | всего                                   | в т. ч. по видам занятий |                      |           |           |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|               | уроки, лекции                                                                                     |                                         | лабораторные работы      | практические занятия | Курсовое  |           | консультации                  | максимальная      |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|               | <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - ВОЛЕЙБОЛ</b>                                                                 | <b>8</b>                                | <b>8</b>                 |                      |           |           |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 13            | Прием мяча сверху и снизу в движении. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыши. Уч. игра  | 2/26                                    |                          |                      | 2/26      |           |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 14            | К/Н- прием сверху и снизу в движении (за мячом) Прием мяча с подачи, розыгрыш через 3 зону        | 2/28                                    |                          |                      | 2/28      |           |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|               | <b>Самостоятельная работа №7: Изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике.</b>      |                                         |                          |                      |           | 2/28      |                               |                   |                  |                  |                                                      | ОК 2, 3, 6, ЛР 1, 2, 9                                                                         |
| 15            | Совершенствование передач сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с розыгрышем. Учебная игра | 2/30                                    |                          |                      | 2/30      |           |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 16            | К/н- верхняя прямая подача. нападающий удар и одиночное блокирование в учебной игре               | 2/32                                    |                          |                      | 2/32      |           |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|               | <b>Самостоятельная работа №8 Гимнастика атлетическая</b>                                          |                                         |                          |                      |           | 2/32      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|               | <b>Итого за 5 семестр</b>                                                                         | <b>32</b>                               |                          |                      | <b>32</b> | <b>32</b> |                               | <b>64</b>         |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|               | <b>ШЕСТОЙ СЕМЕСТР</b>                                                                             | <b>38</b>                               | <b>38</b>                |                      |           | <b>38</b> |                               | <b>76</b>         |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|               | <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ «БАСКЕТБОЛ»</b>                                                                | <b>12</b>                               | <b>12</b>                |                      |           | <b>12</b> |                               | <b>24</b>         |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 1             | Теорет. сведения. Броски в движении с сопротивлением защитника. Зонная защита в игре              | 2/2                                     |                          |                      | 2/2       |           |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|               | <b>Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в футбол</b>                                   |                                         |                          |                      |           | 5/5       |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |

## Продолжение

| Номер занятия | Номера и наименование разделов и тем                                                                | Учебная нагрузка по учебному плану, час |                          |                      |           |      |                               | Средства обучения | Домашнее задание | Уровень освоения | Используемые активные и интерактивные формы обучения | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|----------------------|-----------|------|-------------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                                                                                                     | обязательная нагрузка, час              |                          |                      |           |      | самостоятельная внеаудиторная |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|               |                                                                                                     | всего                                   | в т. ч. по видам занятий |                      |           |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|               |                                                                                                     | уроки, лекции                           | лабораторные работы      | практические занятия | Курсовое  |      | консультации                  | максимальная      |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 2             | Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Персональная опека в зоне         | 2/4                                     |                          |                      | 2/4       |      |                               |                   |                  |                  |                                                      | ОК 2, 3, 6, ЛР 1, 2, 9                                                                         |
| 3             | К/н- обманные действия на бросок с проходом и броском в движении. Персон. опека в учебной игре      | 2/6                                     |                          |                      | 2/6       |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|               | <b>Самостоятельная работа № 2 Зимние виды спорта. Лыжная подготовка</b>                             |                                         |                          |                      |           | 5/10 |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 4             | Бросок в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штраф бросок. Учебная игра с зонной защитой           | 2/8                                     |                          |                      | 2/8       |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|               | <b>Самостоятельная работа №3. Олимпийские зимние виды спорта</b>                                    |                                         |                          |                      |           | 5/15 |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 5             | К/н- штрафной бросок. Игра в отрыве. Взаимодействие игроков в нападении и защите                    | 2/10                                    |                          |                      | 2/10      |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 6             | Совершенствование полученных навыков в двусторонней игре                                            | 2/12                                    |                          |                      | 2/12      |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|               | <b>ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ</b>                                                         | <b>14</b>                               |                          |                      | <b>14</b> |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 7             | Теор. свед-я. Упр-я с гири. Лазание по рукоходу с заданиями, ОФП на тренажерах                      | 2/14                                    |                          |                      | 2/14      |      |                               |                   |                  |                  | ОК 2, 3, 6, ЛР 1, 2, 9                               |                                                                                                |
|               | <b>Самостоятельная работа № 4 «Элементы единоборств»</b>                                            |                                         |                          |                      |           | 5/20 |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 8             | Лазание по р-ду. Рывок гири поочередно, отжимания на брусьях, подъемы на перекладине, ОФП           | 2/16                                    |                          |                      | 2/16      |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 9             | К/н- лазание по рук-ду с заданиями. Подъемы на перекладине, отжимание на брусьях, ОФП на тренажерах | 2/18                                    |                          |                      | 2/18      |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |

## Продолжение

| Номер занятия | Номера и наименование разделов и тем                                                                         | Учебная нагрузка по учебному плану, час |                          |                      |          |      |                               | Средства обучения | Домашнее задание | Уровень освоения | Используемые активные и интерактивные формы обучения | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|----------------------|----------|------|-------------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                                                                                                              | обязательная нагрузка, час              |                          |                      |          |      | самостоятельная внеаудиторная |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                      |
|               |                                                                                                              | всего                                   | в т. ч. по видам занятий |                      |          |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                      |
|               |                                                                                                              | Уроки, лекции                           | лабораторные работы      | практические занятия | Курсовое |      | консультации                  | максимальная      |                  |                  |                                                      |                                                                                      |
| 10            | Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине. Лазание по канату на выносливость. Круг-я тренир-ка | 2/20                                    |                          |                      | 2/20     |      |                               |                   |                  |                  |                                                      | ОК 2, 3, 6, ЛР 1, 2, 9                                                               |
| 11            | К/н- рывок гири левой и правой. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП                 | 2/22                                    |                          |                      | 2/22     |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                      |
|               | <b>Самостоятельная работа №5 Летние олимпийские виды спорта</b>                                              |                                         |                          |                      |          | 5/25 |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                      |
| 12            | Упр-я на перекладине. Лазание по канату на выносливость                                                      | 2/24                                    |                          |                      | 2/24     |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                      |
| 13            | К/н- п/силой, п/переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра                        | 2/26                                    |                          |                      | 2/26     |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                      |
|               | <b>Самостоятельная работа № 6 «Бадминтон»</b>                                                                |                                         |                          |                      |          |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                      |
|               | <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>                                                                                       |                                         |                          |                      |          |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                      |
| 14            | Теор-ие св-ния. Кросс по пересеченной местности. Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна                | 2/28                                    |                          |                      | 2/28     |      |                               |                   |                  |                  |                                                      | ОК 2, 3, 6, ЛР 1, 2, 9                                                               |
|               | <b>Самостоятельная работа № 7«Скейтборд»</b>                                                                 |                                         |                          |                      |          | 5/30 |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                      |
| 15            | Кросс до 6000 м. Упр-я на гибкость. Спортивная игра                                                          | 2/30                                    |                          |                      | 2/30     |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                      |
| 16            | К/н в беге на 3000 м. ОФП. Спортивная игра                                                                   | 2/32                                    |                          |                      | 2/32     |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                      |
|               | <b>Самостоятельная работа № 8« Настольный теннис»</b>                                                        |                                         |                          |                      |          | 4/34 |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                      |
| 17            | Низкие старты 4-5 х 60-80 м., эстафеты. ОФП                                                                  | 2/34                                    |                          |                      | 2/34     |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                      |
| 18            | К/н в беге на 100 м., техника передачи эст. палочки                                                          | 2/36                                    |                          |                      | 2/36     |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                      |
|               | <b>Самостоятельная работа № 9«Дартс»</b>                                                                     |                                         |                          |                      |          | 4/38 |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                      |
| 19            | Досдача нормативов по Л/атл. Спортивная игра                                                                 | 2/38                                    |                          |                      | 2/38     |      |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                      |
|               | <b>Итого за 6 семестр</b>                                                                                    | <b>38</b>                               | <b>38</b>                |                      |          |      | <b>38</b>                     |                   | <b>76</b>        |                  |                                                      |                                                                                      |

Продолжение

| Номер занятия             | Номера и наименование разделов и тем                                                                 | Учебная нагрузка по учебному плану, час |                          |          |              |  |              | Средства обучения | Домашнее задание | Уровень освоения | Используемые активные и интерактивные формы обучения | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|----------|--------------|--|--------------|-------------------|------------------|------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |                                                                                                      | обязательная нагрузка, час              |                          |          |              |  | максимальная |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|                           |                                                                                                      | всего                                   | в т. ч. по видам занятий |          |              |  |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| Уроки, лекции             | лабораторные работы                                                                                  |                                         | практические занятия     | Курсовое | консультации |  |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| <b>СЕДЬМОЙ СЕМЕСТР</b>    |                                                                                                      | <b>16</b>                               |                          |          | <b>16</b>    |  |              | <b>32</b>         |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>    |                                                                                                      |                                         |                          |          |              |  |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 1                         | Экспресс тесты: подтягивание, длина с места, бег 100 м                                               | 2/2                                     |                          |          | 2/2          |  |              |                   |                  |                  |                                                      | ОК 2, 3, 6, ЛР 1, 2, 9                                                                         |
| 2                         | Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу, с низкого старта 3-5 x 30-60 м. Спортивная игра | 2/4                                     |                          |          | 2/4          |  |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|                           | <b>Самостоятельная работа № 1 «Плавание. Способы. Техника безопасности».</b>                         |                                         |                          |          |              |  |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 3                         | Низкие старты с бегом по дистанции, финишированием в повторном беге 3-4x 60-80м. Спортивная игра     | 2/6                                     |                          |          | 2/6          |  |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 4                         | К/н в беге на 100 метров. Кросс по пересеченной местности 20-30 мин. Спортивная игра                 |                                         |                          |          |              |  |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|                           | <b>Самостоятельная работа № 2 «Понятие телосложения и характеристика го основных типов»</b>          | 2/8                                     |                          |          | 2/8          |  |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 5                         | Кроссовая подготовка- 40 минут. Спец. упр-я бегуна ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра       | 2/10                                    |                          |          | 2/10         |  |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 6                         | К/н в беге на 1000 метров. Упр-я на гибкость. Сп. игра                                               | 2/12                                    |                          |          | 2/12         |  |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 7                         | Кросс переменный до 40 мин. ОФП. Спорт. игра                                                         | 2/14                                    |                          |          | 2/14         |  |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 8                         | К/н в беге на 3000 метров. Спортивная игра. Общефизическая подготовка на гимнастическом ядре         | 2/16                                    |                          |          | 2/16         |  |              |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| <b>Итого за 7 семестр</b> |                                                                                                      | <b>16</b>                               | <b>16</b>                |          |              |  | <b>16</b>    |                   | <b>32</b>        |                  |                                                      |                                                                                                |

## Продолжение

| Номер занятия                               | Номера и наименование разделов и тем                                                                                                     | Учебная нагрузка по учебному плану, час |                          |                      |           |              |                               | Средства обучения | Домашнее задание | Уровень освоения | Используемые активные и интерактивные формы обучения | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|----------------------|-----------|--------------|-------------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             |                                                                                                                                          | обязательная нагрузка, час              |                          |                      |           |              | самостоятельная внеаудиторная |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|                                             |                                                                                                                                          | всего                                   | в т. ч. по видам занятий |                      |           |              |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|                                             | уроки, лекции                                                                                                                            |                                         | лабораторные работы      | практические занятия | Курсовое  | консультации | максимальная                  |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| <b>ВОСЬМОЙ СЕМЕСТР</b>                      |                                                                                                                                          | <b>12</b>                               |                          |                      | <b>12</b> |              | <b>12</b>                     | <b>24</b>         |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| <b>ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ</b> |                                                                                                                                          | <b>12</b>                               |                          |                      | <b>12</b> |              | <b>12</b>                     |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 1                                           | <i>Рывок гири поочередно левой и правой рукой. ОФП</i>                                                                                   | 2/2                                     |                          |                      | 2/2       |              |                               |                   |                  |                  |                                                      | ОК 2, 3, 6, ЛР 1, 2, 9                                                                         |
|                                             | <b>Самостоятельная работа №1</b> «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение»                                              |                                         |                          |                      |           |              | 4/4                           |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 2                                           | <i>К/н- лазание по рук-ду с заданиями. П/силой, п/перев, подтягивание на перекладине. ОФП на тр-х</i>                                    | 2/4                                     |                          |                      | 2/4       |              |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|                                             | <b>Самостоятельная работа №2</b> Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья                            |                                         |                          |                      |           |              | 4/8                           |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 3                                           | <i>Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перне Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка</i>                             | 2/6                                     |                          |                      | 2/6       |              |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 4                                           | <i>К/н- рывок гири левой и правой рукой поочередно П/силой, переворотом, подтягивание на перекладине</i>                                 | 2/8                                     |                          |                      | 2/8       |              |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 5                                           | <i>Упр-я на перекладине. Лазание по канату на выносливость.</i>                                                                          | 2/10                                    |                          |                      | 2/10      |              |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
|                                             | <b>Самостоятельная работа №3</b> Самостоятельная работа № 6 Формы и средства контроля при самостоятельном занятии физкультурой и спортом |                                         |                          |                      |           |              | 4/12                          |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| 6                                           | <i>К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание на перекладине в связке. Спортивная игра</i>                                             |                                         | 2/12                     |                      |           |              |                               |                   |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| <b>Итого за 8 семестр</b>                   |                                                                                                                                          | <b>12</b>                               | <b>12</b>                |                      |           |              | <b>12</b>                     | <b>24</b>         |                  |                  |                                                      |                                                                                                |
| <b>Итого по дисциплине:</b>                 |                                                                                                                                          | <b>168</b>                              | <b>168</b>               |                      |           |              | <b>168</b>                    | <b>336</b>        |                  |                  |                                                      |                                                                                                |



### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

| Виды помещений и их материально-техническое обеспечение | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Наличие помещений:<br>- учебного кабинета            | Спортивный зал №1<br>Спортивный зал №2<br>Спортивный зал №3<br>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий<br>Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| - мастерских                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| - лабораторий                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2.Оборудование помещения и рабочих мест                 | <p>Спортивный зал №1<br/>Мультимедийное оборудование: персональный компьютер, принтер.<br/>Сетка волейбольная NETEX 9,5м*1,0м; канат; скамьи; шведские стенки; кабинки душевые; стол для настольного тенниса «ЙОЛА»; сетка н/теннис ЯШИМА; часы шахматные; баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150; мяч баскетбольный МОЛТЕН; стол теннисный; секундомер; секундомер 507 память 20; секундомер 508 память 30.</p> <p>Спортивный зал №2<br/>Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр.<br/>Домик GALAXY PERSEUS 35*12; домик WILLERBY GRANADA 34*10; насосTOP RL30/7,5; беговая дорожка BH G-6425V F3; гриф олимпийский сложный замок 214699; комплект тренажеров для атлетической подготовки; мат гимнастический/тренировочный; -машина «Блок»; машина для спины; шкаф; министеплер 207497; огнетушитель; парус для Ял-6 (комплект); пылесос; рукав «Универсал» 51 мм навязанный; силовой тренажер 111342; стол для армреслинга; тренажер «Гакк»; тренажер «Пек-Дек» для грудных мышц; тренажер по армспорту; тумба; штанга 140кг; шуруповерт; жилет страховочный MQ1; защита для корпуса Ж16АХ; комплект тренажеров; мат гимнастический 1*1; машина «Бицепс»; машина «Жим сидя»; насос; насос РС-29-4; перчатки для рукопашного боя универсальные с открытыми пальцами; тренажер для ног (сгибание-разгибание); шлем боксерский классический, кожа; рукоход; канат горизонтальный, вертикальный; скамьи для пресса наклонные; козел; комплекс силовых тренажеров; мишень для дартса; грифы; блины от 1,5 до 50 кг; перекладины гимнастические; гири от 18 до 64 кг; зеркала.</p> <p>Спортивный зал №3<br/>Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер.<br/>Шведские стенки; скамейки гимнастические; груша; борцовский ковер; гимнастический городок.</p> <p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий<br/>Футбольное поле , беговая дорожка, волейбольная площадка и элементы полосы препятствий.</p> <p>Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы<br/>Компьютер с программным обеспечением, комплект оптических мишеней, винтовки Baikal, Stoeger, M3, MP.<br/>Тир «Рубин».<br/>Лазерный пистолет Макарова, лазерный автомат Калашникова, лазерное ружье М-5</p> |
| 3.Технические средства обучения                         | ноутбук, проектор, экран.<br><i>Программное обеспечение: Kaspersky Total Space Security Russian Edition, Госконтракт № 13/18AB от 23.01.2018 - действительно до 25.04.2024 г.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

| Виды источников                                                                                                                                           | Наименование рекомендуемых учебных изданий                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основные                                                                                                                                                  | Бишаева, А. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / А. А. Бишаева. - Москва : КноРус, 2018                                     |
|                                                                                                                                                           | Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков. - Москва : КноРус, 2021     |
| Дополнительные, в т.ч. курс лекций по учебной дисциплине, методические пособия и рекомендации для выполнения практических занятий и самостоятельных работ | Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. – М.: Кардарики, 2005                                                                       |
|                                                                                                                                                           | Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. - Москва : КноРус, 2019 |
|                                                                                                                                                           | Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков. - Москва : КноРус, 2021     |
| Электронные образовательные ресурсы                                                                                                                       | ЭБС «Book.ru», <a href="https://www.book.ru">https://www.book.ru</a>                                                                           |
|                                                                                                                                                           | ЭБС «ЮРАЙТ» <a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a>                                                            |
|                                                                                                                                                           | ЭБС «Академия», <a href="https://www.academia-moscow.ru">https://www.academia-moscow.ru</a>                                                    |
|                                                                                                                                                           | Издательство «Лань», <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>                                                                 |
|                                                                                                                                                           | Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», <a href="https://www.biblioclub.ru">https://www.biblioclub.ru</a>         |
| Интернет сайты                                                                                                                                            |                                                                                                                                                |
| Периодические издания                                                                                                                                     |                                                                                                                                                |

### 3.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических (инженерно-педагогических) кадров, обеспечивающих обучение по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям):

- наличие высшего профессионального образования, соответствующего профилю дисциплины и специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                           | Формируемые ПК и ОК | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|
| Усвоенные знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональной и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни | ОК 2,3              | Выполнение индивидуальных заданий                     |
| Освоенные умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей    | ОК 6                | Выполнение группой поточно и индивидуально            |

## **5 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ**

Рабочая программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» представляет собой компонент образовательной программы по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

Составитель (автор) Иваненко К.С., преподаватель КМРК

Рабочая программа рассмотрена на заседании методической комиссии Физической культуры (протокол № 8 от 04.04.2022 г.)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета колледжа (протокол № 6 от 18.04.2022 г.)