

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение «Нижнекамский индустриальный техникум»



Утверждаю
Директор
ГАПОУ «Нижнекамский
индустриальный техникум»

О.О. Щербаков

« 29 » 06 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

для специальности

09.02.11. Разработка и управление программным обеспечением

Форма обучения - очная

Нормативный срок обучения – 3 года 10 месяцев

на базе основного общего образования

Нижнекамск, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.11. Разработка и управление программным обеспечением, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.02.2025 г. № 138 (зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 31.03.2025 рег. № 81696);

с учетом:

- Примерной программы учебной дисциплины Физическая культура, прошедшей экспертизу в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (Протокол от 23.07.2024 г. № 19), актуализированной 30.06.2025 г.;

- Локального акта от 12.01. 2026 г. «Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных дисциплин в государственном автономном профессиональном образовательном учреждении «Нижекамский индустриальный техникум».

Обсуждена и одобрена на заседании
предметной цикловой комиссии
естественно – научных и
математических дисциплин

Разработала преподаватель:

 Р.И. Калимуллина

Протокол № 11

«10» 06 2026 г.

Председатель ПЦК

 М.П. Ахметянова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

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 социально-гуманитарного цикла образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 09.02.11. Разработка и управление программным обеспечением.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (далее - ОК) ОК 02, ОК 04, ОК 08 и профессиональных компетенций (далее - ПК) ПК 3.1.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Формируемые компетенции		Результаты освоения дисциплины	
		Умения	Знания
ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.		- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;
ПК.3.1 Собирать исходные данные для разработки проектной документации на информационную систему.			

Формируемые компетенции		Результаты освоения дисциплины	
		Умения	Знания
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.		- определять показатели здоровья и оценивать физическое состояние	- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.		- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; - владеть общей физической и строевой подготовкой, навыками обязательной подготовки к военной службе	- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
ПК.3.1 Собирать исходные данные для разработки проектной документации на информационную систему.			

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины (всего),	172
из них:	
Теоретическое обучение	12
Лабораторные работы	0
Практические занятия	150
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	<i>162</i>
Контрольные работы	0
Курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося¹	6
Консультация	2
Промежуточная аттестация	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

¹ В случае отсутствия какого-нибудь вида учебной работы, в столбце «Объем в часах» указывается 0.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения содержания ²	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Основы физической культуры. Теоретическое обучение		4		
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание 1. Физическая культура в структуре профессионального образования. 2. Основы здорового образа жизни студента. 3. Тесты определения физической подготовленности.	2	1	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание 1. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность. 2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2	1	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Раздел 2. Лёгкая атлетика		22		
Тема 3. Принципы проведения разминки в лёгкой атлетике.	Практические занятия: 1. Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.	2	1,2	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.

² Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Общая выносливость.	2.Создать представление и понятие об общеразвивающих упражнениях разминки. Обучить комплексу ОРУ. 3.Создать представление и понятие о специальных беговых упражнениях разминки. Обучить комплексу СБУ. 4.Кросс-поход 2км.		
Тема 4. Техника прыжков в длину с места. Общая физическая подготовка.	Практические занятия: 1.Создать представление и понятие о технике прыжков в длину с места. Подводящие упражнения на совершенствование прыжков в длину с места. 2.ОФП - упражнения круговой тренировки на гибкость, силу.	2	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 5. Техника бега на короткие дистанции -100м. Общая физическая подготовка.	Практические занятия: 1.Создать представление и понятие о технике бега на короткие дистанции. Обучить технике беговых упражнений - стоя на месте, имитации бега с работой рук, высокое бедро в сочетании с работой рук. 2.Обучить технике бега - выход со стартовой линии. 3.Совершенствовать физические качества в ОФП круговая тренировка.	2	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 6. Техника бега на короткие дистанции - специальные беговые упражнения.	Практические занятия: 1.Обучить технике беговых упражнений - стоя на месте, имитации бега с работой рук, высокое бедро в сочетании с работой рук. 2.Специальные беговые упражнения по дистанции 30м.: подскоки, захлестывание голени, высокое бедро, многоскоки, боковой бег с выпрыгиванием, бег с прямыми ногами. 3.Свободный бег 1км.	2	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 7. Техника бега на короткие дистанции: техника низкого и высокого старта.	Практические занятия: 1.Создать представление и понятие о технике низкого и высокого старта. 2.Техника низкого старта в беге по прямой. Бег с низкого старта 30-40м. 3.Техника высокого старта на прямой, на вираже. Бег с высокого старта 30-40 метров.	2	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.

Тема 8. Техника бега на короткие дистанции: - бег 200м. Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега.	Практические занятия: 1.Создать представление и понятия о технике бега по дистанции 200м. 2.Техника бега по выражу- упражнения на работу рук, наклон корпуса влево. 3.Специальные беговые упражнения по выражу. 4.Обучить технике бега на дистанции 200м. 5.Создать представление о технике прыжков в длину с разбега способом согнув ноги.	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 9. Техника бега на короткие дистанции: - бег 200м. Специальные упражнения для обучения прыжкам в длину с разбега.	Практические занятия: 1.Бег 1км, ОРУ, СБУ. 2.Демонстрировать технику бега 200м. 3.Обучить специальным упражнениям для выполнения прыжков в длину с разбега: подводящие упражнения без продвижения по дистанции. 4.Бег в равномерном темпе 500м.	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 10. Техника бега на средние дистанции: 400м. Техника прыжков в длину с разбега.	Практические занятия: 1.Создать представление и понятие о технике бега по дистанции 400метров. 2.Обучить технике бега по выражу - упражнения на работу рук, наклон корпуса влево. 3.Специальные беговые упражнения по выражу с выходом на прямую 30-40м. 5.Техника прыжков в длину с разбега способом согнув ноги: подводящие упражнения 20-30 метров.	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 11. Техника прыжков в длину. Зачет 400м.	Практические занятия: 1.Бег 1км, ОРУ, СБУ. 2.Обучить специальным прыжковым упражнениям. Промежуточный контроль	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 12. Общая выносливость.	Практические занятия: 1.Бег 500 метров, ОРУ, СБУ. 2.Чередование беговых упражнений с ускорением, короткие отрезки. 3.Бег форт-лек 2км.	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.

Тема 13. Зачёт: - техника высокого старта; бег 100м.	Практические занятия:	2	3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
	1.Разминка бег 1км., ОРУ, СБУ. Зачет: выполнить технику высокого старта в беге 100 метров. 2.Упражнения на гибкость у шведки.			
Раздел 3. Общая физическая подготовка.				
Тема 14. Упражнения на совершенствование физических качеств: выносливость, развитие подвижности в суставах	Практические занятия:	10		ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
	1.12-минутный тест К.Купера – оценка выносливости. 2.Совершенствовать физические качества в упражнениях на гибкость – махи, разведения рук; махи ногой влево, вправо, вперед, назад. 3.Определение гибкости по тесту.	2	2,3	
Тема 15-16. Упражнения круговой тренировки на развитие силы.	Практические занятия:	4	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
	1.Упражнения для развития силы мышц рук и брюшного пресса без предметов. 2.Упражнения на формирование гибкости из исходного положения, сидя, лёжа на коврике.			
Тема 17. Упражнения на развитие силы (в парах).	Практические занятия:	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
	1.Упражнения в парах - из исходного положения стоя. 2.Упражнения в парах - из исходного положения сидя. 3.Упражнения на формирование гибкости у шведской стенки.			
Тема 18. Упражнения на развитие координационных способностей. Зачет-гибкость.	Практические занятия:	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
	1.Упражнения по уменьшению площади опоры с различным положением рук. 2.Броски и ловля мяей для метания. 3.Зачёт на определение гибкости - наклон, стоя на гимнастической скамье.			
Тема 19. Консультация	Содержание занятия.	2	1	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
	1.Что собой представляют основные физические качества. 2.Какие тесты можно использовать для контроля уровня развития физических качеств? 2.Упражнения на формирование физических качеств			

Раздел 4. Лыжная подготовка.			
Тема 20. Теория.	Содержание занятия.	20	
Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой	1. Техника безопасности при переноске лыжного инвентаря, при занятиях лыжной подготовкой. 2. Подбор лыж и лыжных палок. Строевые приемы на лыжах. 3. Свободное скольжение по учебной трассе 1 км.	2	1
Тема 21. Подбор лыж, подготовка лыж. Основы техники передвижения на лыжах.	Практические занятия: 1. Создать представление и понятие о лыжных ходах: попеременные, одновременные. 2. Обучить циклу движений в попеременном двушажном ходе. 3. Скольжение по учебной трассе 1 км. п.п.2-хшажным ходом.	2	2,3
Тема 22. Основы техники передвижения на лыжах: п.п.2-хшажный ход.	Практические занятия: 1. Упражнения специальной разминки с лыжными палками (30-40м.) 2. Упражнения на освоение техники п.п.2-хшажного хода - «посадка лыжника», общий центр тяжести, цикл движения, темп движения, ритм с координацией движений рук и ног. 3. Ходьба свободным скольжением 2 км.	2	2,3
Тема 23. Основы техники передвижения на лыжах: специальные упражнения для п.п.2-хшажного ход.	Практические занятия: 1. Ходьба скольжением шагом по учебной лыжне 1 км. п.п.2-хшажным ходом без использования палок. 2. Ходьба свободным скольжением 2 км.	2	2,3
Тема 24. Основы техники передвижения на лыжах: одновременные ходы.	Практические занятия: 1. Обучить согласованности 2-х скользящих шагов с одновременным отталкиванием палками в упражнениях по учебной лыжне: одновременный бесшажный ход, скольжение в низкой стойке с одновременными толчками руками. 2. Ходьба свободным скольжением по учебной трассе 2 км.	2	2,3
Тема 25. Основы техники передвижения на лыжах:	Практические занятия: 1. Упражнения на технику - одновременные отталкивания руками при скольжении под небольшой уклон; упражнения на скольжение с подседанием на опорную ногу в скользящем шаге.	2	2,3

одновременные ходы. Техника спусков на лыжах.	2.Создать представление о способах спуска с небольшого склона. Обучить стойкам при спусках - основная, высокая, низкая.			
Тема 26. Основы техники передвижения на лыжах: переходы с хода на ход.	Практические занятия: 1.Обучить прямому переходу с попеременного двухшажного на одновременный ход. Упражнения на учебной лыжне: фазы свободного скольжения, фазы скольжения с опорой на одну палку. Ходьба свободным скольжением 3км.	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 27-28. Основы техники передвижения на лыжах: переходы с хода на ход. Подъемы на лыжах.	Практические занятия: 1.Обучить прямому переходу с одновременного хода на попеременно двухшажный ход. 2.Создать представление и понятие о способах подъемов в зависимости от условий трассы. Упражнения на освоение скользящего шага на небольшом склоне - переход с п.п.2-хш хода в фазу скольжения на подъёме. 3.Ходьба свободным скольжением по ученой трассе 3км.	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 29-30. Основы техники передвижения на лыжах.	Практические занятия: 1.Общая физическая подготовка: ходьба свободным скольжением по учебной трассе 5км.	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 31-32. Основы техники передвижения на лыжах: зачёт.	Практические занятия: 1.Ознакомить с требованиями зачёта по лыжной подготовке. 2.Упражнения разминки без лыж, с палками (30-40м.) 3.Зачет по технике выполнения п.п.2-хш.хода, одновременного б.ш. хода	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Раздел 5. Волейбол.		2		
Тема 33. Классификация техники игры. Разметка спортивной площадки.	Практические занятия: 1.Создать представление и понятие о классификации в волейболе- техника игры в нападении, в защите. 2.Обучить подводящим упражнениям перемещений, стойкам волейболиста на площадке шагом, бегом. Упражнения разминки в парах.	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 34.	Содержание занятия.	2	1	ОК 02, ОК 04,

Консультация	1. Какие тесты можно использовать для контроля уровня развития физических качеств? 2. Упражнения на формирование физических качеств			ОК 08, ПК 3.1.
Самостоятельная работа	Составить упражнения утренней гимнастики на 2 месяца	2	3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Раздел 6. Лёгкая атлетика.		24		
Тема 1. Теоретические сведения о технике бега на длинные дистанции.	Практические занятия:	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
	1. Создать правильное представление о технике бега на длинные дистанции.			
	3. Повторить упражнения на технику высокого старта с выбегом 40-50м.			
	4. Способствовать формированию общей выносливости: кросс-поход 3км.			
	5. Упражнения на гибкость, стоя у гимнастической стенки.			
Тема 2. Техника бега на длинные дистанции: непрерывный бег.	Практические занятия:	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
	1. Разминка – бег 500 метров, ОРУ, СБУ. 2. Перемеженный бег «форт-лек» - непрерывный бег 2км с изменением скорости			
Тема 3. Техника бега на длинные дистанции: интервальная тренировка	Практические занятия:	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
	1. Разминка - бег 500 метров, ОРУ, СБУ. 2. Обучить интервальному бегу: 300м.+300м.+300м. через отдых до ч.с. 100-110уд/мин. 3. Обучить дыхательным упражнениям.			
	Практические занятия:			
Тема 4. Техника бега на длинные дистанции: кросс-поход	1. Разминка - бег 500 метров ОРУ, СБУ. 2. Бег форт-лек по времени. 3. Упражнения на ковриках на растяжку.	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
	Практические занятия:			
Тема 5. Техника бега на длинные дистанции: интервальная тренировка.	Практические занятия:	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
	1. Разминка бег 500 метров, ОРУ, СБУ. 2. Обучить интервальному бегу: 400м.+300м.+200м., через отдых 6 минут. 3. Обучить комплексу дыхательных упражнений.			

Тема 6. Техника бега на длинные дистанции: переменный бег.	Практические занятия: 1.Разминка - бег 500 метров ОРУ, СБУ. 2.Бег форт-лек по времени. 3.Упражнения на ковриках на растяжку.	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 7. Техника бега на длинные дистанции: зачет общая выносливость.	Практические занятия: 1.Разминка – бег 500м., ОРУ, СБУ. 2.Зачет: кросс 1км.(дев.), 2км. (юн.) 3.Комплекс дыхательных упражнений.	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 8.Техника метания гранаты.	Практические занятия: 1.Создать правильное представление о технике метания гранаты. 2.Разминка бег 500 метров, ОРУ, СБУ. Специальные упражнения для мышц рук. 3.Обучить захвату и удержанию снаряда. Обучить подводящим упражнениям к метанию - броски набивных мячей из-за головы. 4.Обучить технике метания гранаты с места из-за головы.	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 9. Техника метания гранаты. Общая физическая подготовка - гибкость.	Практические занятия: 1 Разминка бег 500 метров, ОРУ, СБУ. Специальные упражнения для мышц рук. 2.Обучить захвату и удержанию снаряда. Обучить подводящим упражнениям к выполнению метания- метание с места с отведённой рукой, стоя левым боком к направлению броска. 3.Обучить подводящим упражнениям к выполнению метания - метание в парах с места, с отведённой рукой, стоя левым боком к направлению.	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 10. Техника бега на средние дистанции.	Практические занятия: 1.Создать представление и понятие о технике бега на средние дистанции. Характерные особенности движений, полноценное оттачивание, частота движений в беге на 400-800м. 2.Обучить специальным беговым упражнениям, чередуя упражнения с переходом на бег (30-40м.). 3.Обучить упражнениям на правильный вынос бедра - прыжки тройные, пятерные.	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.

Тема 11. Техника бега на средние дистанции-переменный метод тренировок.	Практические занятия: 1.Обучить специальным беговым упражнениям, чередуя упражнения с переходом на бег (30-40м.). 2.Обучить упражнениям на правильный вынос бедра - прыжки тройные, пятерные. 3.Бег 300м чрез 200м, повторить 3 раза.	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
	Практические занятия: 1.Обучить специальным беговым упражнениям, чередуя упражнения с переходом на бег (30-40м.). 2.Обучить упражнениям на правильный вынос бедра - прыжки тройные, пятерные, десятичные. 3.Повторный бег 4x200м. Заминка 1 км.	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Раздел 7. Волейбол.				
Тема 13. Техника игры: специальные упражнения в парах передачи мяча сверху, снизу.	Практические занятия: 1.Упражнения разминки волейболиста. 2.Повторить упражнения на передачи мяча двумя руками сверху: в парах на месте, варьируя расстояние между партнерами. 3.Упражнения в парах, стоя на расстоянии 6 метров.	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
	Практические занятия: 1.Упражнения разминки волейболиста. 2.Обучить упражнениям на передачи и приём мяча сверху, стоя во встречных колоннах по зонам: <u>б-3-б</u> , <u>б-2-б</u> , <u>б-4-б</u> с продвижением игрока за мячом во встречную колонну. 3. Повторить упражнения на передачи мяча двумя руками сверху: в парах на месте, варьируя расстояние между партнерами. Составить упражнения на развитие физических качеств гибкость, ловкость	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Самостоятельная работа	ловкость	2	3	
Раздел 8. Лыжная подготовка.				
Тема 15. Основы техники передвижения на лыжах: попеременный 2-хшажный,	Практические занятия: 1.Повторить упражнения на учебной лыжне 500-1000м.: согласованное движение рук и ног, увеличение силы толчков лыжей и палками, удлинение скользящего шага в п.п.2-хшажном ходу. 2.Переход с п.п.2-хшажного хода на одновременный ход.	24		
		2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.

одновременные ходы.	3.Свободное скольжение по дистанции 2км.				
Тема 16. Основы техники передвижения на лыжах: подъёмы	Практические занятия: 1.Разминка без лыж. 2.Обучить технике подъёмов ступающим шагом с полной координацией движений. 3.Обучить упражнениям подъёмов способом «ёлочка», «полуёлочка», «лесенка» на учебных склонах разного угла наклона. 4.Свободное скольжение по дистанции 3км.			2	2,3 ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 17. Основы техники передвижения на лыжах: подъёмы, спуски.	Практические занятия: 1.Разминка 1км. 2.Повторить упражнения подъёмов способом «ёлочка», «полуёлочка», «лесенка» на учебных склонах разного угла наклона. 3.Обучить технике прямых и косых спусков. 4.Ходьба свободным скольжением 3км.			2	2,3 ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 18. Основы техники передвижения на лыжах: подъёмы и спуски.	Практические занятия: 1.Разминка без лыж. 2.Повторить упражнения подъёмов способом «ёлочка», «полуёлочка», «лесенка» на учебных склонах разного угла наклона. Повторить упражнения по технике прямых и косых спусков в высоких и низких стойках. 3. Ходьба свободным скольжением 3км			2	2,3 ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 19. Общая физическая подготовка: маршрут бросок 5км.	Практические занятия: 1.Разминка без лыж. Беговые упражнения. 2.Ходьба с применением изученных способов скольжения, подъёмов, спусков на дистанции 5км.			2	2,3 ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 20. Основы техники передвижения на лыжах: техника торможений.	Практические занятия: 1.Разминка без лыж. Беговые упражнения. 2.Повторить упражнения по учебной лыже: цикл движений в попеременном двухшажном ходе с переходом на одновременный одношажный, одновременный бесшажный ходы. 2.Обучить технике торможений: «плугом», «полуплугом» (упором).			2	2,3 ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.

3. Ходьба по дистанции 3 км.					
Тема 21. Основы техники передвижения на лыжах: зачет по технике торможений, спуски.	Практические занятия: 1. Разминка 2 км. 2. Промежуточный контроль - зачет по технике выполнения изученных способов поворотов, торможений, спусков на учебной трассе.	2	2,3		ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 22. Общая выносливость, марш-бросок 5 км	Практические занятия: 1. Разминка без лыж. Беговые упражнения. 2. Ходьба с применением изученных способов скольжения, подъёмов, спусков на дистанции 5 км.	2	2,3		ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 23. Основы техники передвижений: эстафета	Практические занятия: 1. Повторить упражнения на учебной лыжне 500-1000 м.: согласованное движение рук и ног, увеличение силы толчков лыжей и палками, удлинение скользящего шага в п.п.2-хшажном ходу. 2. Старт и бег командами по 2 км. 3. Свободное скольжение по дистанции 2 км.	2	2,3		ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 24. Свободное скольжение по дистанции 5 км.	Практические занятия: 1. Повторить упражнения на учебной лыжне 500-1000 м.: согласованное движение рук и ног, увеличение силы толчков лыжей и палками, удлинение скользящего шага в п.п.2-хшажном ходу 2. Свободное скольжение по дистанции 5 км.	2	2,3		ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 25. Зачет 3 км изученными способами передвижения	Практические занятия: 1. Разминка без лыж. Упражнения беговые с палками. 2. Зачёт 3 км.	2	3		ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.

Тема 26. Теория. Методические основы, принципы упражнений круговой тренировки на формирование физических качеств.	Содержание занятия.		2	1	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
	1.Создать представления об упражнениях на формирования физических качеств: сила, скорость, гибкость, выносливость, ловкость (координация движений). 2.Характеристика каждого физического качества.				
Раздел 9. Общая физическая подготовка					
Тема 27. Упражнения на формирование физических качеств: сила, общая выносливость.	Практические занятия:		2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
	1.Разминка: бег 5 минут. ОРУ, СБУ, 2.Повторить упражнения на формирование силовых качеств: -упражнения с утяжелителями для мышц рук (вес 500гр.) в чередовании с беговыми упражнениями. 3.Повторить упражнения на формирование общей выносливости: бег 7минут				
Тема 28. Упражнения на формирование силовой выносливости.	Практические занятия:		2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
	1.Разминка: бег 3минуты. Общие развивающие упражнения. 2.Обучить специальным беговым упражнениям в чередовании с ходьбой выпадами. 2.Бег в спокойном темпе 7минут.				
Тема 29. Упражнения на формирование силовых способностей с предметами.	Практические занятия:		2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
	1.Разминка: бег 3минуты. Общие развивающие упражнения. 2.Обучить упражнениям на формирование силовых качеств: -упражнения с утяжелителями для мышц рук (вес 500гр.); -беговые упражнения с утяжелителями для мышц ног (вес 500гр.). 3.Повторить упражнения на формирование общей выносливости: бег 10 минут.				
Тема 30. Упражнения на формирование скоростной выносливости.	Практические занятия:		2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
	1.Разминка - бег 3 минуты, ОРУ, СБУ. 2.Обучить упражнениям на формирование физического качества быстрота: многоскоки переходящие в бег по дистанции 60м. 3.Повторный бег 4по 60метров.				

Тема 31. Упражнения на формирование физического качества скорость.	Практические занятия: 1.Разминка - бег 3 минуты, ОРУ, СБУ. 2.Обучить упражнениям на формирование физического качества быстрота: -бег на месте с подниманием бедра в чередовании с бегом 30м.; -многоголки 10 метров, переходящие в бег 30м. 3. Челночный бег 4х10 метров.	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 32. Упражнения круговой тренировки с предметами на формирование общей выносливости.	Практические занятия: 1.Разминка - бег 3 минуты, ОРУ, СБУ. 2.Способствовать совершенствованию физических качеств в упражнениях круговой тренировки по станциям, 30сек. через паузу 50сек.: -прыжки на двух ногах через скакалку; -пресс, лежа на спине, согнув колени; -вертикальное разведение гантелей, весом 1кг. -приседания с гимнастической палкой на плечах; -отжимание от пола, упор на колени; - «ножницы для прессы» лёжа на спине; -планка; планка с переходом.	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 33. Промежуточный контроль – отжимание; планка.	Практические занятия: 1.Разминка - бег 1км. ОРУ, СБУ. 2.Ознакомить с требованием норматива к выполнению силовых упражнений по таблице ВСК ГТО. 3.Демонстрировать тест в отжимании от пола. Упражнение планка-по максимальному удержанию по времени.	2	3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 34. Определение физического качества гибкость	Практические занятия: 1.Разминка: прыжки через скакалку; беговые упражнения. 2.Упражнения на ковриках сидя, стоя. 3.Наклон из исходного положения сидя.	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Самостоятельная работа	Составить упражнения на развитие физических качеств: сила, выносливость.	2	3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Раздел 10. Лёгкая атлетика.		10		

Тема 1. Техника бега в эстафетах: имитация передачи и приёма эстафеты.	Практические занятия:		2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
	1. Ознакомить с эстафетным бегом и дать полное представление о технике передачи эстафеты и о правилах соревнований. 2. Разминка 1 км, ОРУ, СБУ. 3. Обучить специальным упражнениям на передачу и приём эстафетной палочки на месте левой и правой рукой по сигналу. 4. Способствовать совершенствованию физического качества скорость- повторный бег 30 метров через отдых 3 минуты.				
Тема 2. Техника бега в эстафетах на быстром ходу.	Практические занятия:		2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
	1. Разминка 1 км. ОРУ, СБУ. 2. Обучить технике передачи и приёма эстафеты на быстром ходу в начале и в конце виража. 3. Обучить передаче и приёму эстафеты в пределах зоны передачи эстафетной палочки. 4. Совершенствовать физических качеств сила, гибкость - упражнения на ковриках.				
Тема 3. Техника бега в эстафетах: промежуточный контроль - передача и приём эстафеты.	Практические занятия:		2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
	1. Разминка 1 км. ОРУ, СБУ. 2. Обучить технике эстафетного бега в целом - командный бег на результат в эстафете 4x100 метров. 3. Бег в равномерном темпе 1 км.				
Тема 4. Техника метания гранаты.	Практические занятия:		2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
	1. Разминка, ОРУ, СБУ. Специальные упражнения для мышц рук. 2. Повторить упражнения на правильный захват и удержание снаряда. 3. Обучить правильному ритму с 3-х бросковых шагов.				
Тема 5. Кроссовая подготовка: текущий контроль.	Практические занятия:		2	3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
	1. Разминка-бег 500 м., общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. 2. Кросс 2 км.				
Раздел 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) ³			12		
Тема 6. Теория.	Содержание занятия.		2	1	ОК 02, ОК 04,

³ Если занятие проводится в форме практической подготовки, то в скобках даётся пояснение (Практическая подготовка - ... ч.)

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда 2. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. (Практическая подготовка – 2 ч.)			ОК 08, ПК 3.1.
	Практические занятия: 1.Разминка 1км. ОРУ, СБУ. 2.Специальные упражнения на выносливость, скоростно-силовые упражнения. (Практическая подготовка – 2 ч.)	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 7. Нормативные требования ВФСК ГТО	Практические занятия: 1. Способствовать формированию общей выносливости - бег форт-лек. 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине 3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. (Практическая подготовка – 2 ч.)	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
	Практические занятия: 1.Разминка-бег 1000 метров, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. 2.Прыжковые упражнения через барьерчики , дистанция 20м. с последующим ускорением до 60м. 3.Упражнения на гибкость. 3.Непрерывный бег до 1км. (Практическая подготовка – 2 ч.)	2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.
Тема 10-11. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практические занятия: 1.Разминка-бег 500 метров, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. 2.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений 3.Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» (Практическая подготовка – 2 ч.)	4 2	2,3	ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1.

	1.Разминка - бег 500 метров, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. 2.Нормативный тест: быстрая- бег 100 метров. 3.Кроссовый бег 2000 метров. <i>(Практическая подготовка – 2 ч.)</i>	2		
Консультация	Каким образом использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	2		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	2		
Всего		172		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: **спортивный зал.**

Оборудование, технические средства обучения:

- спортивный инвентарь;
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- ноутбук;
- multifunctional принтер;

Инвентарь и оборудование спортивного зала.

- гантели, весом 2,5 кг;
- гиря 24 кг;
- инвентарь для силовых упражнений (штанга, набор блинов);
- волейбольные мячи;
- мячи баскетбольные,
- ракетки для бадминтона;
- ракетки для настольного тенниса;
- резиновые жгуты;
- гимнастические коврики;
- скакалки;
- лыжный инвентарь;
- лыжные ботинки;
- спортивная форма для игровых видов спорта;
- спортивная форма для лёгкой атлетики;
- столы настольного тенниса;
- скамейки;
- шведская лестница;
- секундомер;
- полоса препятствий;

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.

2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям.
6. Казантинова Г. М. Физическая культура студента. Учебник для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 304 с.
7. Королев А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2023. 68 с.
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
10. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. М.: Юрайт, 2023. 280 с.
11. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. М.: Юрайт, 2023. 280с
12. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
13. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Под ред. Конеевой Е.В. М.: Юрайт, 2024. 345 с.
14. Эммерт М. С., Фаина О. О., Шевелева И. Н. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов. М.: Юрайт, 2023. 130 с.
15. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156
16. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка осуществляются через усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Результаты обучения (знания, умения)	Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих и (или) профессиональных компетенций	Раздел/Тема	Формы и методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:			
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности. ПК.3.1 Собирать исходные данные для разработки проектной документации на информационную систему.	Раздел 1. Тема 1.	Текущий контроль: степень усвояемости теоретических сведений. Метод: опрос в устной форме.
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Раздел 1. Тема 2	Текущий контроль: оценка деятельности во время самостоятельных работ на уроках усвояемости теоретических сведений. Метод: опрос в устной форме.
- правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня	Разделы 1,3,8. Раздел 10.	Оценка уровня физической подготовленности учащихся сдвиги обучающихся в показателях физ.подготовленности

Результаты обучения (знания, умения)	Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих и (или) профессиональных компетенций	Раздел/Тема	Формы и методы оценки
	физической подготовленности. ПК.3.1 Собирать исходные данные для разработки проектной документации на информационную систему.		
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:			
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности. ПК.3.1 Собирать исходные данные для разработки проектной документации на информационную систему.	Раздел 10. Раздел 4. Разделы 5,7. Разделы 1,3,8. Разделы 2,6.	Традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу. Тестирование в контрольных точках. Легкая атлетика: оценка техники двигательных действий в ходе занятий; оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия с решением задачи по развитию физ. качества средствами легкой атлетики. Спортивные игры: оценка техники базовых элементов; Технико-тактических действий студентов в ходе проведения соревнований; оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия с решением задачи по развитию физ. качества средствами спортивных игр.
- определять показатели здоровья и оценивать физическое состояние	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Раздел 10. Раздел 4. Разделы 5,7. Разделы 1,3,8. Разделы 2,6.	Лыжная подготовка: оценка техники двигательных действий в ходе занятий на лыжах; ПФП: оценка уровня развития выносливости, силовых способностей по
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Раздел 10. Раздел 4. Разделы 5,7. Разделы 1,3,8. Разделы 2,6.	
- пользоваться средствами			

Результаты обучения (знания, умения)	Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих и (или) профессиональных компетенций	Раздел/Тема	Формы и методы оценки
профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; - владеть общей физической и строевой подготовкой, навыками обязательной подготовки к военной службе	ПК.3.1 Собирать исходные данные для разработки проектной документации на информационную систему.		приросту к исходным показателям.

