

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева»**

Филиал КузГТУ в г. Новокузнецке

УТВЕРЖДАЮ  
заместитель директора по УР,  
совмещающая обязанности  
по должности директора филиала  
КузГТУ в г. Новокузнецке  
\_\_\_\_\_ Т.А. Евсина  
«27» июня 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Физическая культура**

Специальность  
«10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем»

Присваиваемая квалификация  
«Техник по защите информации»

Форма обучения  
очная

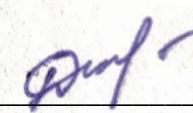
Год набора 2024

Срок обучения на базе  
основного общего образования – 3 года 10 месяцев

Новокузнецк 2024 г.

**РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ**

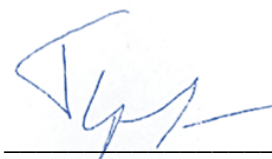
Преподаватель отделения СПО

  
\_\_\_\_\_  
*Подпись*

М.Н. Давыденко

**СОГЛАСОВАНО**

заведующий отделением СПО

  
\_\_\_\_\_  
*Подпись*

Т.В. Гуменникова

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УР

  
\_\_\_\_\_  
*Подпись*

Т.А. Евсина

Рабочая программа обсуждена на заседании  
учебно-методического совета филиала КузГТУ в г. Новокузнецке

Протокол №9 от 27 июня 2024 года

## **1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины**

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

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В учебных планах ППССЗ дисциплина «Физическая культура» входит в состав базовых дисциплин.

### **1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Освоение дисциплины направлено на формирование:

**ОК 01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

**Личностные результаты:** толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям

**навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности**

**Метапредметные результаты:** умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

**Предметные результаты:** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

**ОК 02.** Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

**Личностные результаты:** бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

**Метапредметные результаты:** владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

**Предметные результаты:** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

**ОК 03.** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

**Личностные результаты:** сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности

**Метапредметные результаты:** владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

**Предметные результаты:** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

**ОК 04.** Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

**Личностные результаты:** сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности

**толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям**  
**навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности**

**Метапредметные результаты:** владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

Предметные результаты: владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

Личностные результаты: готовность к служению Отечеству, его защите  
сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности

Метапредметные результаты: умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

Предметные результаты: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

Личностные результаты: российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) готовность к служению Отечеству, его защите сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности

Метапредметные результаты: умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

Предметные результаты: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

Личностные результаты: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений

Метапредметные результаты: умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей

Предметные результаты: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

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

Личностные результаты: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

Метапредметные результаты: умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях

Предметные результаты: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью  
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств  
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности  
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

Личностные результаты: бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь  
Метапредметные результаты: умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях  
умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты  
владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

Предметные результаты: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

Личностные результаты: принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков  
бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь  
Метапредметные результаты: владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

Предметные результаты: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **В результате освоения дисциплины обучающийся в общем по дисциплине должен**

Личностные результаты:

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
- готовность к служению Отечеству, его защите
- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) готовность к служению Отечеству, его защите сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,
- потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной
- деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью,
- как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

Метапредметные результаты:

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и
- проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к
- самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов
- познания

Предметные результаты:

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

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Курс 1 / Семестр 1</b>			
<b>Объем дисциплины</b>	52		
в том числе:			
<i>лекции, уроки</i>	2		
<i>лабораторные работы</i>			
<i>практические занятия</i>	50		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 1 / Семестр 2</b>			

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Объем дисциплины</b>	66		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	66		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	дифференцированный зачет		

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
<b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b>		
<b>Тема 1. Введение в предмет «Физическая культура»</b>	<b>Тема 1. Введение в предмет «физическая культура»</b>	<b>2</b>
	<b>Введение в предмет «физическая культура»</b> Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 2.1 Кроссовая подготовка</b>	<b>Тема 2.1. Кроссовая подготовка</b>	<b>6</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>
	<i>Практическое занятие 1.</i> Выполнение кроссового бега на средние дистанции	2
	<i>Практическое занятие 2.</i> Овладение темпом бега по дистанции	2
	<i>Практическое занятие 3.</i> Выполнение контрольного норматива кроссовый бег	2
<b>Тема 2.2. Спринтерский бег</b>	<b>Тема 2.2. Спринтерский бег</b>	<b>6</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>
	<i>Практическое занятие 4.</i> Изучение техники низкого старта	2
	<i>Практическое занятие 5.</i> Закрепление техники низкого старта	2
	<i>Практическое занятие 6.</i> Выполнение контрольные нормативов бег 30м и 60м	2
<b>Тема 2.3. Метание набивного мяча</b>	<b>Тема 2.3. Метание набивного мяча</b>	<b>6</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>
	<i>Практическое занятие 7.</i> Изучение техники метания набивного мяча	2
	<i>Практическое занятие 8.</i> Закрепление техники метания набивного мяча	2
	<i>Практическое занятие 9.</i> Выполнение контрольного норматива метание набивного мяча 1кг и 2кг	2
<b>Тема 2.4. Прыжок в длину с места</b>	<b>Тема 2.4. Прыжок в длину с места</b>	<b>6</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>
	<i>Практическое занятие 10.</i> Изучение техники прыжка в длину с места	2
	<i>Практическое занятие 11.</i> Закрепление техники прыжка в длину с места	2
	<i>Практическое занятие 12.</i> Выполнение контрольного норматива прыжок в длину с места	2
<b>Тема 2.5. Эстафетный бег</b>	<b>Тема 2.5. Эстафетный бег</b>	<b>6</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>
	<i>Практическое занятие 13.</i> Изучение техники передачи эстафетной палочки	2
	<i>Практическое занятие 14.</i> Закрепление техники передачи эстафетной палочки и бега на эстафетном этапе	2

	<b>Практическое занятие 15.</b> Выполнение норматива эстафетный бег 4*100м	2
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		
<b>Тема 3.1. Попеременно двухшажный ход</b>	<b>Тема 3.1. Попеременно двухшажный ход</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие 16.</b> Изучение техники попеременно двухшажного хода в лыжных гонках	2
	<b>Практическое занятие 17.</b> Закрепление техники попеременно двухшажного хода в лыжных гонках	2
<b>Тема 3.2. Одновременные хода в лыжных гонках</b>	<b>Тема 3.2. Одновременные хода в лыжных гонках</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие 18.</b> Изучение техники одновременно бесшажного и одновременно одношажного лыжных ходов	2
	<b>Практическое занятие 19.</b> Закрепление техники одновременно бесшажного и одновременно одношажного лыжных ходов	2
<b>Тема 3.3. Способы торможения в лыжных гонках</b>	<b>Тема 3.3. Способы торможения в лыжных гонках</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие 20.</b> Обучение технике торможения способом упором в лыжных гонках	2
	<b>Практическое занятие 21.</b> Обучение технике торможения способом плугом в лыжных гонках	2
<b>Тема 3.4. Способы прохождения подъёма в лыжных гонках</b>	<b>Тема 3.4. Способы прохождения подъёма в лыжных гонках</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие 22.</b> Обучение технике подъёма в гору способом лесенка в лыжных гонках	2
	<b>Практическое занятие 23.</b> Обучение технике подъёма в гору способом елочка в лыжных гонках	2
<b>Тема 3.5 Положение лыжника при спуске с горы</b>	<b>Тема 3.5 Положение лыжника при спуске с горы</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие 24.</b> Обучение технике спуска с горы в высокой стойке в лыжных гонках	2
	<b>Практическое занятие 25.</b> Обучение технике спуска с горы в низкой стойке в лыжных гонках	2
<b>Тема 3.6. Прохождение поворотов на лыжной трассе</b>	<b>Тема 3.6. Прохождение поворотов на лыжной трассе</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие 26.</b> Обучение техники поворота. переступанием после спуска с горы в лыжных гонках	2
	<b>Практическое занятие 27.</b> Выполнение контрольного норматива бег на лыжах 3км и 5км	2
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		
<b>Тема 4.1. Утренняя гигиеническая гимнастика.</b>	<b>Тема 4.1. Утренняя гигиеническая гимнастика.</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 28.</b> Выполнение упражнений направленных на развитие гибкости	2
<b>Тема 4.2. Упражнение на спортивных снарядах</b>	<b>Тема 4.2. Упражнение на спортивных снарядах</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 29.</b> Выполнение упражнений на спортивных снарядах	2
<b>Тема 4.3. Вольные упражнения</b>	<b>Тема 4.3. Вольные упражнения</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 30.</b> Выполнение вольных упражнений на ковре или на спортивных матах	2
<b>Тема 4.4. Опорный прыжок</b>	<b>Тема 4.4. Опорный прыжок</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие 31.</b> Выполнение опорного прыжка с разбега	2



	<i>Практическое занятие 32.</i> Выполнение контрольных нормативов по гимнастике	2
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>		
<b>Тема 5.1. Волейбол</b>	<b>Тема 5.1. Волейбол</b>	<b>14</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>14</b>
	<i>Практическое занятие 33.</i> Обучение верхней и нижней передаче мяча в волейболе	2
	<i>Практическое занятие 34.</i> Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в волейболе	2
	<i>Практическое занятие 35.</i> Обучение верхней подаче и приему мяча в волейболе	2
	<i>Практическое занятие 36.</i> Обучение нижней подаче и приему мяча в волейболе	2
	<i>Практическое занятие 37.</i> Обучение игровым комбинациям в волейболе	2
	<i>Практическое занятие 38.</i> Закрепление игровых комбинаций в волейболе	2
	<i>Практическое занятие 39.</i> Совершенствование техники игры в волейбол	2
<b>Тема 5.2. Баскетбол</b>	<b>Тема 5.2. Баскетбол</b>	<b>14</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>14</b>
	<i>Практическое занятие 40.</i> Обучение ловле мяча, передачам в баскетболе	2
	<i>Практическое занятие 41.</i> Обучение ведению мяча в баскетболе	2
	<i>Практическое занятие 42.</i> Совершенствование ловли, передач, ведения мяча в баскетболе	2
	<i>Практическое занятие 43.</i> Обучение технике броска на 2-а шага в баскетболе	2
	<i>Практическое занятие 44.</i> Обучение техники штрафного броска в баскетболе	2
	<i>Практическое занятие 45.</i> Совершенствование техники бросков в баскетболе	2
	<i>Практическое занятие 46.</i> Выполнение учебной двусторонней итоговой игры в баскетболе	2
<b>Тема 5.3 Футбол</b>	<b>Тема 5.3 Футбол</b>	<b>14</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>14</b>
	<i>Практическое занятие 47.</i> Обучение ведению мяча в футболе	2
	<i>Практическое занятие 48.</i> Совершенствование ведения мяча в футболе	2
	<i>Практическое занятие 49.</i> Обучение техники передачи мяча, игры в пас в футболе	2
	<i>Практическое занятие 50.</i> Совершенствование техники передачи мяча, игры в пас в футболе	2
	<i>Практическое занятие 51.</i> Обучение техники игры вратаря в футболе	2
	<i>Практическое занятие 52.</i> Обучение техники штрафного удара в футболе	2
	<i>Практическое занятие 53.</i> Выполнение учебной двусторонней итоговой игры в футбол	2
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>		
<b>Тема 6.1 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Тема 6.1 Атлетическая гимнастика</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>
	<i>Практическое занятие 54.</i> Выполнение упражнений на верхний плечевой пояс	2
	<i>Практическое занятие 55.</i> Выполнение упражнений на нижние группы мышц	2
<b>Тема 6.2 Упражнения на тренажерах</b>	<b>Тема 6.2 Упражнения на тренажерах</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>
	<i>Практическое занятие 56.</i> Выполнение упражнений на тренажерах комплексной направленности	2
<b>Раздел 7. Дыхательная гимнастика</b>		
	<b>Тема 7.1 Виды дыхательных упражнений</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>

<b>Тема 7.1 Виды дыхательных упражнений</b>	<i>Практическое занятие 57. Обучение дыхательным упражнениям</i>	2
	<i>Практическое занятие 58. Совершенствование техники дыхательных упражнений</i>	2
<b>Промежуточная аттестация</b>		
<b>Семестр 1 – в форме зачета</b>		
<b>Семестр 2 – в форме дифференцированного зачета</b>		
<b>Всего</b>		<b>118</b>

### 3 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

#### 3.1 Специальные помещения для реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрены следующие специальные помещения:

универсальный спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений;
- оборудование для занятий аэробикой;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка для прыжков и метания.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь.

#### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1 Основная литература

1. 1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

##### 3.2.2 Дополнительная литература

1. 1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. лыжная подготовка.: учебное пособие для СПО / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В.. – Москва : Юрайт, 2020. – 125 с. – ISBN 978-5-534-10154-6. – URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453245>. – Текст : электронный.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.. – 3-е изд. – Москва : Юрайт, 2020. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1. – URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-448586>. – Текст : электронный.

##### 3.2.3 Методическая литература

1. 1. Физическая культура : методические указания к практическим занятиям для студентов 1 курса всех специальностей СПО очной формы обучения / ФГБОУ ВО "Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева", Каф. теории и методики проф. образования ; сост.: Т. С. Максимова, К. В. Максимов. – Кемерово : КузГТУ, 2018. – 43 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=9216>. – Текст : электронный.

##### 3.2.4 Интернет ресурсы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <https://gto.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

### 4. Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в объеме, установленном в разделе 2 настоящей программы дисциплины (модуля).

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены специальные помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КузГТУ.

#### **6. Иные сведения и (или) материалы**

1. Образовательный процесс осуществляется с использованием как традиционных так и современных интерактивных технологий.

В рамках аудиторных занятий применяются следующие интерактивные методы:

- разбор конкретных примеров;
- мультимедийная презентация.

2. Проведение групповых и индивидуальных консультаций осуществляется в соответствии с расписанием консультаций по темам, заявленным в рабочей программе дисциплины, в период освоения дисциплины и перед промежуточной аттестацией с учетом результатов текущего контроля.