

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Сибирский колледж транспорта и строительства

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(очной и заочной формы обучения)
СГЦ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности
09.02.06 Сетевое и системное администрирование
базовая подготовка
среднего профессионального образования

Иркутск 2024

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИргУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИргУПС Трофимов Ю.А.

00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 10.07.2023г. №519.

РАССМОТРЕНО:

Цикловой методической комиссией
физического воспитания, экологии, ОБЖ и
охраны труда

Протокол № 8 от «11» апреля 2024 г.

Председатель ЦМК:

Сосновский А.В.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

А.П. Ресельс

«15» апреля 2024 г.

Разработчики: Сосновский А.В., преподаватель высшей категории

Сибирского колледжа транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»;

Ковалев Ю.В., преподаватель первой категории

Сибирского колледжа транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»;

Стелькин А.А., преподаватель высшей категории

Сибирского колледжа транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.03 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.03 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 09.02.06 Сетевое и системное администрирование базовой подготовки для специальностей среднего профессионального образования.

Рабочая программа разработана для очной и заочной формы обучения.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание дисциплины СГЦ.03 Физическая культура базируется на содержании дисциплины БП.07 Физическая культура ориентировано на физическую подготовку обучающихся в рамках освоения дисциплин профессионального цикла, профессиональных модулей ОПОП по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование и овладению общими компетенциями:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, социальном, и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, социальном, и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, социальном, и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, социальном, и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, социальном, и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни
---	---	--

Программа воспитания в рабочей программе учебной дисциплины отражается через цели и задачи воспитательной работы в рамках учебной дисциплины, а также личностные результаты:

Модули программы воспитания	Содержание модуля программы воспитания
Модуль 1 «Профессионально-личностное воспитание»	<p><i>Цель модуля:</i> создать условия для формирования психологической и практической готовности обучающихся к осуществлению трудовой деятельности по выбранной профессии, планирование личностного профессионального роста.</p> <p><i>Задачи модуля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – научить осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; – научить ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности; – формировать понимание сущности и социальной значимости будущей профессии, устойчивый интерес к ней; – развивать умение организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
Модуль 2 «Гражданско-патриотическое воспитание»	<p><i>Цель модуля:</i> создать условия для формирования социальных и личностных качеств обучающихся, для наиболее полной их реализации на благо общества, воспитание гражданина, патриота своей Родины, готового к защите Отечества.</p> <p><i>Задачи модуля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – формировать ценностное отношение к России, своему народу, государственной символике, законам РФ на примерах исполнения гражданского и патриотического долга российских граждан; – развить у студентов способность к самореализации через включение их в общественную и культурную жизнь; – формировать качества гражданина и патриота через создание военно-патриотического объединения.
Модуль 3 «Физическая культура и здоровьесбережение»	<p><i>Цель модуля:</i> создать условия для развития у обучающихся, мотивационно - ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями.</p> <p><i>Задачи модуля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – научить принятым в обществе правилам и нормам профилактики и сохранения здоровья: соматического, физического, психологического, духовно- нравственного, социального;

		<ul style="list-style-type: none"> – сформировать ценностное отношение к культуре здоровья и здоровому образу жизни, к сохранению, профилактике и укреплению здоровья; – популяризировать среди обучающихся ценности культуры здоровья и здорового образа жизни в собственной семье.
Модуль 4 «Культурно-творческое воспитание»		<p><i>Цель модуля:</i> создать условия для развития творческих способностей обучающихся, сохранения лучших духовных традиций, национальной культуры.</p> <p><i>Задачи модуля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – научить принятым в обществе правилам и нормам поведения; – развивать творческие способности студентов посредством их вовлечения в культурно массовые мероприятия; – формировать процесс повышения общего культурного уровня обучающихся через приобщение к мировым культурным традициям, современному искусству.
Модуль 5 «Экологическое воспитание»		<p><i>Цель модуля:</i> создать условия для формирования у обучающихся способности к активной природоохранной деятельности, через систему экологического образования и воспитания.</p> <p><i>Задачи модуля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – научить сознавать природу как среду своего обитания, необходимость использовать знания о природе с целью ее сохранения, исполнять экологические обязанности граждан; – формировать гражданскую позицию в решении экологических проблем; – развивать экологическую ответственность, на основе системных знаний об экологических проблемах современности; – вовлекать в волонтерское движение колледжа.
Модуль 6 «Профилактика социально-негативных явлений»		<p><i>Цель модуля:</i> создать систему предупредительно-профилактической деятельности, способствующей формированию у обучающихся представлений о нормах социального поведения, понятия здоровой, не склонной к правонарушениям личности.</p> <p><i>Задачи модуля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – создать условия для развития позитивных интересов, социальных навыков и компетентного отношения к собственному здоровью; – организовать правовое просвещение обучающихся (система просветительских мероприятий); – реализовать программы профилактической направленности; – способствовать проведению профилактических мероприятий силами органов студенческого самоуправления.

Цели и задачи воспитательной работы в рамках учебной дисциплины, а также личностные результаты:	Код личностных результатов в соответствии с рабочей программой воспитания
Осознавать себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявлять 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 2
Соблюдать нормы правопорядка, следовать идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Быть лояльным к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрировать неприятие и предупреждать социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявлять и демонстрировать уважение к людям труда, осознавать ценность собственного труда. Стремиться к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрировать приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявлять уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознавать приоритетную ценность личности человека; уважать собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявлять и демонстрировать уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Быть сопричастным к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждать либо преодолевать зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Проявлять уважение к эстетическим ценностям, обладать основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимать семейные ценности, быть готовым к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрировать неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:
 Объем учебной дисциплины – 160 ч, в том числе:
 контактная работа (во взаимодействии с обучающимися) – 160 ч.;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
	очная
I. Контактная работа (работа во взаимодействии с обучающимися)	160
в том числе:	
лекции, уроки (теоретическое обучение)	-
практические занятия (если предусмотрено учебным планом)	160
лабораторные занятия (если предусмотрено учебным планом)	-
семинарские занятия (если предусмотрено учебным планом)	-
курсовой проект, работа (если предусмотрено учебным планом)	-
консультации перед экзаменом	-
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-
II. Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Объем дисциплины (контактная и самостоятельная работа)	160

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.03 Физическая культура
(для очной формы обучения).

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	В том числе, связанных с профессиональной деятельностью	Формируемые компетенции	Модули программы воспитания и личностные результаты
1	2	3	4	5	6	7
1 курс, 1 семестр						
Раздел 1. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.			12	2		
Тема 1.1 Основы здорового образа и стиля жизни. Общекультурное и социальное значение ФК. Л/А. Смотр физической подготовки.	1	Тб на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Смотр физической подготовки.		2	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 1.2 Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, финиш.	2	Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 Модуль 6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 1.3 Техника бега на средние дистанции.	3	Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 1.4 Техника прыжка в высоту.	4	Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 1.5 Техника прыжка в длину с разбега.	5	Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнута нога». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4,

		воспитания скоростно-силовых качеств.			ОК 07 ОК 08	ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 1.6 Кроссовая подготовка 800м без учета времени.	6	Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.			20			
Тема 2.1 Техника владения мячом.	7	Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 2.2 Техника владения мячом.	8	Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 2.3 Техника бросков в корзину.	9	Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 2.4 Техника бросков в корзину.	10	Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 2.5 Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	11	Разучивание техники дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 2.6 Техника игры в нападении.	12	Разучивание техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6,

					ОК 08	ЛР 7, ЛР 9.
Тема 2.7 Техника игры в защите.	13	Разучивание техники защитных стоек, передвижений. Выполнение техники владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 2.8 Тактика игры в нападении.	14	Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 2.9 Тактика игры в защите.	15	Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 2.10 Судейство и правила игры в баскетбол.	16	Разучивание индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Итого за 1 семестр: 32 часа, в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью: 2 часа.						
1 курс, 2 семестр						
Раздел 3. Лыжная подготовка.			8			
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Подбор лыжного инвентаря Техника поворотов на месте.	1	Разучивание техники поворотов на месте. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 3.2 Техника передвижения на лыжах. Специальные упражнения для лыжников.	2	Разучивание техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Выполнение упражнений для воспитания выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.

Тема 3.3 Техника подъемов в гору	3	Разучивание техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 3.4 Техника спусков	4	Разучивание техники спусков: спуск «лесенкой», спуск в основной стойке, спуск в высокой и низкой стойке, подъемов в гору. Сдача контрольного норматива по технике лыжных ходов на оценку. Выполнение техники спуска с горы на оценку.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.			14			
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях волейбола. Эстафета.	5	Техника безопасности на занятиях волейбола. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Эстафета.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 4.2 Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка.	6	Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 4.3 Техника приема и передачи мяча.	7	Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 4.4 Техника подачи мяча.	8	Выполнение техники подач. Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 4.5 Техника нападающего удара.	9	Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 4.6	10	Разучивание техники одиночного и группового блокирования.	2		ОК 04	Модуль 3

Техника блокирования.		Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. Закрепление техники подач и нападающего удара. Участие в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара.			ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 4.7 Техника игры в защите.	11	Разучивание техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Раздел 5. Лёгкая атлетика.			8			
Тема 5.1 Легкая атлетика. Смотр физической подготовки.	12	Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Т\б на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 5.2 Техника бега на короткие дистанции, низкий старт, финиш.	13	Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 5.3 Техника бега на средние дистанции.	14	Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 5.4 Техника прыжка в высоту.	15	Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Итого за 2 семестр: 30 часов, в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью: (-).						

2 курс, 3 семестр						
Раздел 1. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.			10			
Тема 1.1 Основы ЗОЖ и стиля жизни. Общекультурное и социальное значение ФК. Л/А.	1	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. ТБ на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Смотр физической подготовки.		2	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 1.2 Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, финиш.	2	Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 1.3 Техника бега на средние дистанции.	3	Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 1.4 Техника прыжка в длину с разбега.	4	Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 1.5 Эстафета 4х 100м.	5	Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.			14			
Тема 2.1 Техника владения мячом.	6	Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.

Тема 2.2 Техника бросков в корзину.	7	Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 2.3 Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	8	Разучивание техники дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 2.4 Техника игры в нападении.	9	Разучивание техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 2.5 Техника игры в защите.	10	Разучивание техники защитных стоек, передвижений. Выполнение технике владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 2.6 Тактика игры в нападении.	11	Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 2.7 Тактика игры в защите.	12	Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Итого за 3 семестр: 24 часов, в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью): 2 часа.						
2 курс, 4 семестр						
Раздел 3. Лыжная подготовка.			10			
Тема 3.1 ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника	1	Разучивание техники поворотов на месте. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4,

поворотов на месте.					ОК 07 ОК 08	ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 3.2 Техника передвижения на лыжах.	2	Разучивание техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Выполнение специальных и подводящих упражнений.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 3.3. Специальные упражнения для лыжников.	3	Разучивание техники прикладных упражнений. Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания скоростных качеств.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 3.4 Техника подъемов в гору.	4	Разучивание техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 3.5 Техника спусков.	5	Разучивание техники спусков: спуск «лесенкой», спуск в основной стойке, спуск в высокой и низкой стойке, подъемов в гору. Сдача контрольного норматива по технике лыжных ходов на оценку. Выполнение техники спуска с горы на оценку.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.			10			
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях волейбола. Эстафета.	6	Техника безопасности на занятиях волейбола. Эстафета.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 4.2 Техника приема и передачи мяча.	7	Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 4.3 Техника подачи мяча.	8	Выполнение техники подачи. Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6,

					ОК 08	ЛР 7, ЛР 9.
Тема 4.4 Техника нападающего удара.	9	Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 4.5 Техника блокирования.	10	Разучивание техники одиночного и группового блокирования. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. Закрепление техники подач и нападающего удара. Участие в учебной игре.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Раздел 5. Лёгкая атлетика.			10			
Тема 5.1 Легкая атлетика. Смотр физической подготовки.	11	Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Т\б на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 5.2 Техника бега на короткие дистанции. низкий старт, финиш.	12	Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 5.3 Техника бега на средние дистанции.	13	Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 5.4 Техника прыжка в длину с разбега.	14	Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 5.5 Эстафета 4x 100м.	15	Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.

Итого за 4 семестр: 30 часов, в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью): (-).

3 курс, 5 семестр

Раздел 1. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.			12	2		
Тема 1.1 Основы ЗОЖ и стиля жизни. Общекультурное и социальное значение ФК. Легкая атлетика.	1	Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Тб на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Смотр физической подготовки.		2	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 1.2 Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, финиш.	2	Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 1.3 Техника бега на средние дистанции.	3	Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 1.4 Техника прыжка в высоту.	4	Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 1.5 Техника прыжка в длину с разбега.	5	Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 1.6 Кроссовая подготовка 800м без учета времени.	6	Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.			12			

Тема 2.1 Техника владения мячом.	7	Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 2.2 Техника бросков в корзину.	8	Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 2.3 Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	9	Разучивание техники дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 2.4 Техника игры в нападении. Техника игры в защите.	10	Разучивание техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 2.5 Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	11	Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 2.6 Судейство и правила игры в баскетбол.	12	Разучивание индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Итого за 5 семестр: 24 часа, в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью: 2 часа.						
3 курс, 6 семестр						
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.			10			
Тема 4.1 ТБ на занятиях волейбола. Стойки и перемещения волейболиста.	1	Техника безопасности на занятиях волейбола. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6,

					ОК 08	ЛР 7, ЛР 9.
Тема 4.2 Техника нападающего удара. Техника блокирования.	2	Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча. Разучивание техники одиночного и группового блокирования.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 4.3 Техника игры в защите.	3	Разучивание техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 4.4 Техника игры в нападении.	4	Разучивание техники игры в нападении. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 4.5 Тактика игры.	5	Разучивание тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара. Участие в судействе. Участие в контрольной игре. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Раздел 5. Лёгкая атлетика.			10			
Тема 5.1 Легкая атлетика. Техника бега на короткие дист. Низкий старт, финиш.	6	Тб на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Разучивание техники бега на короткие дистанции.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 5.2 Техника бега на средние дистанции.	7	Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 5.3 Техника прыжка в высоту.	8	Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.

Тема 5.4 Эстафета 4x 100м.	9	Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 5.5 Техника прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка 800м.	10	Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину.	2		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Итого за 6 семестр: 20 часов, в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью: (-).						
Курсовая работа (курсовой проект) – (-)						
Консультация перед экзаменом – (-)						
Экзамен – (-)						
Самостоятельная работа – (-)						
Итого – 160 часов						

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение.

Реализация учебной дисциплины осуществляется по требованиям ФГОС и реализуется в спортивном зале.

Спортивное оборудование:

мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, брусья, бревно, конь, козёл, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки, большие гимнастические мячи, гимнастические коврики, степ платформы, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на ботиночном креплении, теннисные столы и ракетки, ракетки для бадминтона и большого тенниса, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, резиновая дорожка для прыжков в длину с места, тренажёры, боксёрская груша, гантели, штанга, булавы, набивные мячи, гимнастические модули, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например: степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

Лыжный инвентарь с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и лыжни для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- электронный учебно-методический комплекс, который включает рабочие программы, программы по факультативным дисциплинам (л/а, в/б, ОФП, плавание, оздоровительные виды аэробики,) методические указания и рекомендации студентам, а также рекомендуемые контрольные тесты для оценки функционального состояния организма.

- музыкальный центр, выносные колонки, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет - ресурсов, дополнительной литературы:

1. Основная литература:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 16.06.2023). – Режим доступа: по подписке.

2. Дополнительная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 16.06.2023). – Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru> - сайт Министерства спорта РФ.

2. <http://www.mossport.ru> - сайт Департамента спорта города Москвы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий в виде тестирования и сдачи контрольных нормативов по разделам программы.

Результаты обучения (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения (с применением активных и интерактивных методов)
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	<ul style="list-style-type: none"> –Своевременность выполнения заданий; –Рациональное распределение времени на всех этапах решения задач; –Выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности и согласно заданной ситуации; –Демонстрация способности принимать решения в нестандартных и стандартных ситуациях и нести за них ответственность. 	Тестирование, наблюдение, опрос, самостоятельная работа на занятии, дифференцированный зачет
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	<ul style="list-style-type: none"> –Своевременность выполнения заданий; –Рациональное распределение времени на всех этапах решения задач; –Выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности и согласно заданной ситуации 	Тестирование, наблюдение, опрос, самостоятельная работа на занятии, дифференцированный зачет
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	<ul style="list-style-type: none"> –Своевременность выполнения заданий; –Рациональное распределение времени на всех этапах решения задач; –Выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности и согласно заданной ситуации 	Тестирование, наблюдение, опрос, самостоятельная работа на занятии, дифференцированный зачет

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	–Своевременность выполнения заданий; –Рациональное распределение времени на всех этапах решения задач; –Выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности и согласно заданной ситуации	Тестирование, наблюдение, опрос, самостоятельная работа на занятии, дифференцированный зачет
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической	–Своевременность выполнения заданий; –Рациональное распределение времени на всех этапах решения задач; –Выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности и согласно заданной ситуации	Тестирование, наблюдение, опрос, самостоятельная работа на занятии, дифференцированный зачет

5. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Дата внесения изменения	№ страницы	До внесения изменения	После внесения изменения
1				
2				
3				