

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.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для специальности  
21.02.19 Землеустройство  
*базовая подготовка*  
*среднего профессионального образования*

Иркутск 2024

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИргГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИргГУПС 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 21.02.19 Землеустройство, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2022г. № 339.

**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.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
5. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	17

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.05 Физическая культура

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.05 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 21.02.19 Землеустройство 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.05 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 21.02.19 Землеустройство 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 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»	<i>Цель модуля:</i> создать условия для формирования психологической и практической готовности обучающихся к осуществлению трудовой деятельности по выбранной профессии, планирование личностного профессионального роста. <i>Задачи модуля:</i>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– научить осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;</li> <li>– научить ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности;</li> <li>– формировать понимание сущности и социальной значимости будущей профессии, устойчивый интерес к ней;</li> <li>– развивать умение организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</li> </ul>
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"> <li>– формировать ценностное отношение к России, своему народу, государственной символике, законам РФ на примерах исполнения гражданского и патриотического долга российских граждан;</li> <li>– развить у студентов способность к самореализации через включение их в общественную и культурную жизнь;</li> <li>– формировать качества гражданина и патриота через создание военно-патриотического объединения.</li> </ul>
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"> <li>– научить принятым в обществе правилам и нормам профилактики и сохранения здоровья: соматического, физического, психологического, духовно- нравственного, социального;</li> <li>– сформировать ценностное отношение к культуре здоровья и здоровому образу жизни, к сохранению, профилактике и укреплению здоровья;</li> <li>– популяризировать среди обучающихся ценности культуры здоровья и здорового образа жизни в собственной семье.</li> </ul>
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"> <li>– научить принятым в обществе правилам и нормам поведения;</li> <li>– развивать творческие способности студентов посредством их вовлечения в культурно массовые мероприятия;</li> <li>– формировать процесс повышения общего культурного уровня обучающихся через приобщение к мировым культурным традициям, современному искусству.</li> </ul>
Модуль 5 «Экологическое	<p><i>Цель модуля:</i> создать условия для формирования у</p>

воспитание»	<p>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"> <li>– научить сознать природу как среду своего обитания, необходимость использовать знания о природе с целью ее сохранения, исполнять экологические обязанности граждан;</li> <li>– формировать гражданскую позицию в решении экологических проблем;</li> <li>– развивать экологическую ответственность, на основе системных знаний об экологических проблемах современности;</li> <li>– вовлекать в волонтерское движение колледжа.</li> </ul>
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"> <li>– создать условия для развития позитивных интересов, социальных навыков и компетентного отношения к собственному здоровью;</li> <li>– организовать правовое просвещение обучающихся (система просветительских мероприятий);</li> <li>– реализовать программы профилактической направленности;</li> <li>– способствовать проведению профилактических мероприятий силами органов студенческого самоуправления.</li> </ul>

<b>Цели и задачи воспитательной работы в рамках учебной дисциплины, а также личностные результаты:</b>	<b>Код личностных результатов в соответствии с рабочей программой воспитания</b>
Осознавать себя гражданином и защитником великой страны.	<b>ЛР 1</b>
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.	<b>ЛР 2</b>
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.	<b>ЛР3</b>

Проявлять и демонстрировать уважение к людям труда, осознавать ценность собственного труда. Стремиться к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	<b>ЛР 4</b>
Демонстрировать приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	<b>ЛР 5</b>
Проявлять уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	<b>ЛР 6</b>
Осознавать приоритетную ценность личности человека; уважать собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
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.	<b>ЛР 8</b>
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.	<b>ЛР 9</b>
Проявлять уважение к эстетическим ценностям, обладать основами эстетической культуры.	<b>ЛР 11</b>
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.	<b>ЛР 12</b>

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:  
Объем учебной дисциплины – 172 ч, в том числе:  
контактная работа (во взаимодействии с обучающимися) – 172 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)	172
в том числе:	
лекции, уроки (теоретическое обучение)	-
практические занятия (если предусмотрено учебным планом)	172
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)	172



2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.05 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
<b>2 курс, 3 семестр</b>						
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	<b>Твб на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике.</b> Смотр физической подготовки.		2	ОК 04 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	<b>Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м.</b> Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м.</b> Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».</b> Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнута нога».</b> Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для	2		ОК 04 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4,

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

						ЛР 7, ЛР 9.
Тема 2.7 Техника игры в защите.	13	<b>Разучивание техники защитных стоек, передвижений. Выполнение техники владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча.</b> Участие в учебной игре. Правила игры.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов.</b> Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Участие в судействе.</b> Участие в учебной игре по заданию. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию.</b> Участие в судействе. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 04 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Итого за 3 семестр: 32 часа, в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью: 2 часа.						
<b>2 курс, 4 семестр</b>						
Раздел 3. Лыжная подготовка.			10			
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Подбор лыжного инвентаря Техника поворотов на месте.	1	<b>Разучивание техники поворотов на месте. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.</b>	2		ОК 04 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	<b>Разучивание техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы.</b> Выполнение упражнений для воспитания выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой».</b> Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание техники спусков: спуск «лесенкой», спуск в основной стойке, спуск в высокой и низкой стойке, подъемов в гору.</b> Сдача контрольного норматива по технике лыжных ходов на оценку. Выполнение техники спуска с горы на оценку.	2		ОК 04 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 3.5 Техника торможения «плугом», «полуплугом», «упором».	5	<b>Разучивание техники торможения «плугом», «полуплугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки.</b> Сдача контрольного норматива по технике спусков и подъемов. Прохождение дистанции 3 км, 5 км с учетом времени.	2		ОК 04 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.			20			
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях волейбола. Эстафета.	6	<b>Техника безопасности на занятиях волейбола. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Эстафета.</b>	2		ОК 04 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.	7	<b>Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста.</b>	2		ОК 04 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.	8	<b>Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста.</b> Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 04 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.	9	<b>Выполнение техники подач. Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча.</b> Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 04 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.	10	<b>Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара.</b> Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча.	2		ОК 04 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 4.6 Техника блокирования.	11	<b>Разучивание техники одиночного и группового блокирования. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании.</b> Закрепление техники подач и нападающего удара. Участие в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара.	2		ОК 04 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 4.7 Техника игры в защите.	12	<b>Разучивание техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования.</b> Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 04 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 4.8 Техника игры в нападении.	13	<b>Разучивание техники игры в нападении. Выполнение специальных упражнений волейболиста.</b> Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите.	2		ОК 04 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 4.9 Тактика игры.	14	<b>Разучивание тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара.</b> Участие в судействе. Участие в контрольной игре. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 04 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 4.10 Тактика игры.	15	<b>Разучивание тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара.</b> Участие в судействе. Участие в контрольной игре. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 04 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.	16	<b>Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. ТЛб на занятиях по легкой атлетике.</b> Правила соревнований по легкой атлетике.	2		ОК 04 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.	17	<b>Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м.</b>	2		ОК 04 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.	18	<b>Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м.</b> Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 04 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.	19	<b>Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».</b> Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту.	2		ОК 04 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 без учета времени.	20	<b>Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</b> Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину.	2		ОК 04 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Итого за 4 семестр: 40 часов, в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью: (-).						
<b>3 курс, 5 семестр</b>						
Раздел 1. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.			12			
Тема 1. 1 Основы ЗОЖ и стиля жизни. Общекультурное и социальное значение ФК. Л/А.	1	<b>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.</b> Тб на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Смотр физической подготовки.		2	ОК 04 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	<b>Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м.</b> Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м.</b> Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</b> Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину.	2		ОК 04 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	<b>Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.</b>	2		ОК 04 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	<b>Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.</b>	2		ОК 04 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	<b>Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения.</b> Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок.</b> Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок.</b> Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 04 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.

Тема 2.4 Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	10	<b>Разучивание техники дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину.</b> Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание техники дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину.</b> Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты).</b> Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры.	2		ОК 04 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 2.7 Техника игры в защите.	13	<b>Разучивание техники защитных стоек, передвижений. Выполнение технике владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча.</b> Участие в учебной игре. Правила игры.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов.</b> Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий.</b> Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию.</b> Участие в судействе. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите.	2		ОК 04 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.

Итого за 5 семестр: 32 часов, в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью): 2 часа.



<b>3 курс, 6 семестр</b>						
Раздел 3. Лыжная подготовка.				8		
Тема 3.1 ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника поворотов на месте.	1	<b>Разучивание техники поворотов на месте. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.</b>	2		ОК 04 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.	2	<b>Разучивание техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Выполнение специальных и подводящих упражнений.</b>	2		ОК 04 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	<b>Разучивание техники прикладных упражнений. Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания скоростных качеств.</b>	2		ОК 04 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	<b>Разучивание техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.</b>	2		ОК 04 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.	5	<b>Техника безопасности на занятиях волейбола. Эстафета.</b>	2		ОК 04 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.	6	<b>Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.</b>	2		ОК 04 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.	7	<b>Выполнение техники подач. Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча.</b>	2		ОК 04 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6,

						ЛР 7, ЛР 9.
Тема 4.4 Техника нападающего удара.	8	<b>Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара.</b> Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча.	2		ОК 04 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.	9	<b>Разучивание техники одиночного и группового блокирования. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании.</b> Закрепление техники подач и нападающего удара. Участие в учебной игре.	2		ОК 04 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.	10	<b>Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Т\б на занятиях по легкой атлетике.</b> Правила соревнований по легкой атлетике.	2		ОК 04 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.	11	<b>Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м.</b> Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 04 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.	12	<b>Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м.</b> Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 04 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.	13	<b>Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</b> Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину.	2		ОК 04 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Итого за 6 семестр: 26 часов, в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью): (-).						

<b>4 курс, 7 семестр</b>						
Раздел 1. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.				10	2	
Тема 1.1 Основы ЗОЖ и стиля жизни. Общекультурное и социальное значение ФК. Легкая атлетика.	1	<b>Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Тб на занятиях по легкой атлетике.</b> Правила соревнований по легкой атлетике. Смотр физической подготовки.		2	ОК 04 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	<b>Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м.</b> Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м.</b> Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».</b> Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</b> Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину.	2		ОК 04 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.	6	<b>Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения.</b> Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок.</b> Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание техники дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину.</b> Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам.	2		ОК 04 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.	9	<b>Разучивание техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты).</b> Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры.	2		ОК 04 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.	10	<b>Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов.</b> Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите.	2		ОК 04 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.	11	<b>Разучивание индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию.</b> Участие в судействе. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите.	2		ОК 04 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.

Итого за 7 семестр: 22 часа, в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью: 2 часа.

#### 4 курс, 8 семестр

Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.			10			
Тема 4.1 ТБ на занятиях волейбола. Стойки и перемещения волейболиста.	1	<b>Техника безопасности на занятиях волейбола. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом.</b> Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 04 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Тема 4.2 Техника нападающего удара. Техника блокирования.	2	<b>Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара.</b> Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча. Разучивание техники одиночного и группового блокирования.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования.</b> Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание техники игры в нападении. Выполнение специальных упражнений волейболиста.</b> Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара.</b> Участие в судействе. Участие в контрольной игре. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 04 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	<b>ТБ на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике.</b> Разучивание техники бега на короткие дистанции.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м.</b> Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 04 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	<b>Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».</b> Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту.	2		ОК 04 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	<b>Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.</b>	2		ОК 03 ОК 04 ОК 06 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	<b>Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</b> Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину.	2		ОК 04 ОК 07 ОК 08	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9.
Итого за 8 семестр: 20 часов, в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью: (-).						
Курсовая работа (курсовой проект) – (-)						
Консультация перед экзаменом – (-)						
Экзамен – (-)						
Самостоятельная работа – (-)						
Итого – 172 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"> <li>–Своевременность выполнения заданий;</li> <li>–Рациональное распределение времени на всех этапах решения задач;</li> <li>–Выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности и согласно заданной ситуации;</li> <li>–Демонстрация способности принимать решения в нестандартных и стандартных ситуациях и нести за них ответственность.</li> </ul>	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;	<ul style="list-style-type: none"> <li>–Своевременность выполнения заданий;</li> <li>–Рациональное распределение времени на всех этапах решения задач;</li> <li>–Выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности и согласно заданной ситуации</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>–Своевременность выполнения заданий;</li> <li>–Рациональное распределение времени на всех этапах решения задач;</li> <li>–Выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности и согласно заданной ситуации</li> </ul>	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				