



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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
(очной формы обучения)

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности

08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов
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 дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 11.01.2018г. №25.

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.

Разработчик: Сосновский А.В., преподаватель высшей категории Сибирского колледжа транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	2
1. Общая характеристика	2
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	3
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	5
2.2. Содержание дисциплины.....	6
2.3. Курсовой проект (работа)	10
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	11
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	11
3.2. Учебно-методическое обеспечение	11
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: сформировать у обучающихся умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях и вырабатывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом здорового образа жизни в рамках освоения дисциплин профессионального цикла, профессиональных модулей ОПОП-П.

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен¹:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 03	определять актуальность нормативно- правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования	-
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	-
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического	-

¹ Берутся сведения, указанные по данному виду деятельности в п. 4.2.

	средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	
--	--	--	--

1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки <i>(если указаны ПК)</i>	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
1	-	-	-	-

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Теоретическое обучение	-	-
Практические занятия	148	140
Лабораторные работы	-	-
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в <i>форме (диф. зачет)</i>	-	-
Всего	148	140

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, курсовая работа (проект)	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формирование которых способствует элементу программы
2 курс, 3 семестр (база 9 кл), 1 курс, 1 семестр (база 11 кл)			
Раздел 1. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.		12/10	
Тема 1. 1 Основы здорового образа и стиля жизни. Общекультурное и социальное значение ФК. Л/А. Смотр физической подготовки.	Практическое занятие. Т/б на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Смотр физической подготовки.	2/0	ОК 04
Тема 1.2 Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, финиш.	Практическое занятие. Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 1.3 Техника бега на средние дистанции.	Практическое занятие. 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.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 1.4 Техника прыжка в высоту.	Практическое занятие. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 1.5 Техника прыжка в длину с разбега.	Практическое занятие. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 1.6 Кроссовая подготовка 800м без учета времени.	Практическое занятие. Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10

	грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.		20/20	
Тема 2.1 Техника владения мячом.	Практическое занятие. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 2.2 Техника владения мячом.	Практическое занятие. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 2.3 Техника бросков в корзину.	Практическое занятие. 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.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 2.4 Техника бросков в корзину.	Практическое занятие. 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.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 2.5 Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	Практическое занятие. 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.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 2.6 Техника игры в нападении.	Практическое занятие. 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.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 2.7 Техника игры в защите.	Практическое занятие. Разучивание техники защитных стоек, передвижений. Выполнение техники владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 2.8 Тактика игры в нападении.	Практическое занятие. Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10

	игры в нападении и защите.		
Тема 2.9 Тактика игры в защите.	Практическое занятие. 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.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 2.10 Судейство и правила игры в баскетбол.	Практическое занятие. 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.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Промежуточная аттестация: диф. зачет			
Итого за 3 семестр: 32 часа, в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью: 30 часов.			
2 курс, 4 семестр (база 9 кл), 1 курс, 2 семестр (база 11 кл)			
Раздел 3. Лыжная подготовка.		8/8	
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Подбор лыжного инвентаря Техника поворотов на месте.	Практическое занятие. Разучивание техники поворотов на месте. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 3.2 Техника передвижения на лыжах. Специальные упражнения для лыжников.	Практическое занятие. Разучивание техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Выполнение упражнений для воспитания выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 3.3 Техника подъемов в гору	Практическое занятие. Разучивание техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 3.4 Техника спусков	Практическое занятие. 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.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.		16/16	

Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях волейбола. Эстафета.	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях волейбола. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Эстафета.	2/2	ОК 04
Тема 4.2 Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка.	Практическое занятие. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 4.3 Техника приема и передачи мяча.	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 4.4 Техника подачи мяча.	Практическое занятие. 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.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 4.5 Техника нападающего удара.	Практическое занятие. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 4.6 Техника блокирования.	Практическое занятие. Разучивание техники одиночного и группового блокирования. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. Закрепление техники подач и нападающего удара. Участие в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 4.7 Техника игры в защите.	Практическое занятие. 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.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 4.8 Техника игры в нападении.	Практическое занятие. Разучивание техники игры в нападении. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Раздел 5. Лёгкая атлетика.		8/8	
Тема 5.1 Легкая атлетика. Смотр	Практическое занятие. Правила поведения обучающихся при проведении занятий по	2/2	ОК 04

физической подготовки.	физической культуре. Т\б на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике.		
Тема 5.2 Техника бега на короткие дистанции, низкий старт, финиш.	Практическое занятие. Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 5.3 Техника бега на средние дистанции.	Практическое занятие. 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.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 5.4 Техника прыжка в высоту.	Практическое занятие. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Промежуточная аттестация: диф. зачет			
Итого за 4 семестр: 32 часа, в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью: 32 часа.			
3 курс, 5 семестр (база 9 кл), 2 курс, 3 семестр (база 11 кл)			
Раздел 1. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.		12/10	
Тема 1. 1 Основы ЗОЖ и стиля жизни. Общекультурное и социальное значение ФК. Л/А.	Практическое занятие. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Т\б на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Смотр физической подготовки.	2/2	ОК 04
Тема 1.2 Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, финиш.	Практическое занятие. Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных Практическое занятие. нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 1.3 Техника бега на средние дистанции.	Практическое занятие. 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.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 1.4 Техника прыжка в длину с разбега.	Практическое занятие. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10

Тема 1.5 Эстафета 4x 100м.	Практическое занятие. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2/0	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 1.6 Кроссовая подготовка 800м без учета времени.	Практическое занятие. Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.		18/18	
Тема 2.1 Техника владения мячом.	Практическое занятие. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 2.2 Техника бросков в корзину.	Практическое занятие. 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.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 2.3 Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	Практическое занятие. 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.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 2.4 Техника игры в нападении.	Практическое занятие. 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.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 2.5 Техника игры в защите.	Практическое занятие. Разучивание техники защитных стоек, передвижений. Выполнение техники владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 2.6 Тактика игры в нападении.	Практическое занятие. 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.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 2.7 Тактика игры в защите.	Практическое занятие. Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных,	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08

	групповых и командных действий. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию.		ОК 10
Тема 2.8 Судейство и правила игры в баскетбол.	Практическое занятие. Разучивание индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 2.9 Тактика игры в защите.	Практическое занятие. 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.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Промежуточная аттестация: диф. зачет			
Итого за 5 семестр: 30 часов, в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью: 28 часов.			
3 курс, 6 семестр (база 9 кл), 2 курс, 4 семестр (база 11 кл)			
Раздел 3. Лыжная подготовка.		8/8	
Тема 3.1 ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника поворотов на месте.	Практическое занятие. Разучивание техники поворотов на месте. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 3.2 Техника передвижения на лыжах.	Практическое занятие. Разучивание техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Выполнение специальных и подводящих упр-ий.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 3.3. Специальные упражнения для лыжников.	Практическое занятие. Разучивание техники прикладных упражнений. Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания скоростных качеств.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 3.4 Техника подъемов в гору.	Практическое занятие. Разучивание техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.		10/10	
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях волейбола. Эстафета.	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях волейбола. Эстафета.	2/2	ОК 04
Тема 4.2 Техника приема и передачи	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08

мяча.	передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.		ОК 10
Тема 4.3 Техника подачи мяча.	Практическое занятие. Выполнение техники подач. Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 4.4 Техника нападающего удара.	Практическое занятие. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 4.5 Техника блокирования.	Практическое занятие. Разучивание техники одиночного и группового блокирования. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. Закрепление техники подач и нападающего удара. Участие в учебной игре.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Раздел 5. Лёгкая атлетика.		10/8	
Тема 5.1 Легкая атлетика. Смотр физической подготовки.	Практическое занятие. Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Т\б на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике.	2/2	ОК 04
Тема 5.2 Техника бега на короткие дистанции. низкий старт, финиш.	Практическое занятие. Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 5.3 Техника бега на средние дистанции.	Практическое занятие. 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.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 5.4 Техника прыжка в длину с разбега.	Практическое занятие. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 5.5 Эстафета 4х 100м.	Практическое занятие. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2/0	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Промежуточная аттестация: диф. зачет			

Итого за 6 семестр: 28 часов, в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью: 26 часов.

4 курс, 7 семестр (база 9 кл), 3 курс, 5 семестр (база 11 кл)

Раздел 1. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.		12/10	
Тема 1.1 Основы ЗОЖ и стиля жизни. Общекультурное и социальное значение ФК. Легкая атлетика.	Практическое занятие. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Т/б на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Смотр физической подготовки.	2/0	ОК 04
Тема 1.2 Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, финиш.	Практическое занятие. Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 1.3 Техника бега на средние дистанции.	Практическое занятие. 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.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 1.4 Техника прыжка в высоту.	Практическое занятие. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 1.5 Техника прыжка в длину с разбега.	Практическое занятие. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 1.6 Кроссовая подготовка 800м без учета времени.	Практическое занятие. Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.		14/14	
Тема 2.1 Техника владения мячом.	Практическое занятие. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 2.2 Техника бросков в корзину.	Практическое занятие. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения,	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08

	штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.		ОК 10
Тема 2.3 Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	Практическое занятие. 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.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 2.4 Техника игры в нападении. Техника игры в защите.	Практическое занятие. 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.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 2.5 Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	Практическое занятие. 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.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 2.6 Тактика игры в защите.	Практическое занятие. Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию. Воспитание силовых способностей.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Тема 2.7 Судейство и правила игры в баскетбол.	Практическое занятие. Разучивание индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите.	2/2	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 08 ОК 10
Промежуточная аттестация: диф. зачет			
Итого за 7 семестр: 26 часов, в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью: 24 часа.			
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине - диф. зачет			
Итого по учебной дисциплине		148/140	
теоретическое обучение			
практические занятия		148/140	
лабораторные занятия			
самостоятельная работа			

2.3. Курсовой проект (работа)

Не предусмотрено учебным планом.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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, козёл, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки, большие гимнастические мячи, гимнастические коврики, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на ботиночном креплении, теннисные столы и ракетки, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, резиновая дорожка для прыжков в длину с места, тренажёры, гантели, штанга, булавы, набивные мячи, гимнастические модули, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например: 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 Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

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.

2. 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.

3.2.2. Дополнительные источники

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 ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
<p><i>Знает:</i> содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p> <p><i>Умеет:</i> определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<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. - активное использование в учебной деятельности информационных и коммуникационных ресурсов; - грамотное решение ситуационных задач с применением профессиональных умений и знаний. 	<p>Тестирование, наблюдение, опрос, самостоятельная работа на занятии, дифференцированный зачет</p>