

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дедова Ольга Андреевна
Должность: Директор Рязанского филиала ПГУПС
Дата подписания: 25.01.2022 15:57:36
Уникальный идентификатор:
9abb198844dd20b92d5826d8a9981a2787b556ef

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)
Рязанский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УМР
О.А.Дедова
«30» июня 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА


для специальности

13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Квалификация – **Техник**
вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Рязань, 2020

Рассмотрено на заседании ЦК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин
протокол № 10 от «20» мая 2020г.
Председатель  /И.М.Петрова/

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1216 от 14.12.2017 г.

Разработчики программы:

Солдатов А.В., руководитель физического воспитания Курского ж.д. техникума - филиала ПГУПС

Клесов В.В., преподаватель Курского ж.д. техникума - филиала ПГУПС

Рецензенты:

Лаврентьев В.И., преподаватель Курского ж.д. техникума - филиала ПГУПС

Ушаков И.В. – заместитель директора ОБПУ «Курский педагогический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) (базовая подготовка).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ) цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) (базовая подготовка).

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем основным видам деятельности ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) (базовая подготовка).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

	Умения	Знания
ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы обучающегося 178 часа, в том числе:

обязательная часть -168 часов.

вариативная часть – 10 часов.

Увеличение количества часов рабочей программы за счет часов вариативной части направлено на углубление объема знаний по разделам программы «Волейбол», «Баскетбол».

Объем образовательной программы обучающегося – 178 часа, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 174 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 4 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	178
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные занятия	-
практические занятия	174
Самостоятельная работа обучающегося	4
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 3-8 семестрах	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
2 курс (3 семестр)			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Введение	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции – старт, стартовый разгон.	1. Ежедневные движения, личная гигиена, утренняя гимнастика. 2. Техника бега на короткие дистанции, беговые упражнения. 3. Кросс 400-600 м.		
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Совершенствование выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2. Совершенствование техники метания гранаты. 3. Кросс 500-800 м.		
Тема 1.3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Кросс 500-1000 м.		
Тема 1.4. Выполнение зачетных требований по легкой атлетике.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	гр. 30-32-34 17-20-23 100 14.2-14.5-14.8 16.2-16.5-17.0 1000 230-340-350 500 200-210-220		
Раздел 2. Спортивные игры			
Волейбол			

Тема 2.1. Совершенствование верхней и нижней передачи	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Совершенствование передач. 2. Совершенствование верхней и нижней подачи. 3. Правила игры. 4. Двухсторонняя игра.		
Тема 2.2. Совершенствование индивидуальной техники и нападающего удара	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Совершенствование индивидуальной техники. Упражнения в расстановке 2. Упражнения для подготовки к игре. 3. Обучение технике нападающего удара 4. Двухсторонняя игра.		
Тема 2.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Совершенствование индивидуальной техники. 2. Совершенствование нападающего удара. 3. Расстановка и взаимодействие игроков. 4. Двухсторонняя игра.		
Тема 2.4. Совершенствование индивидуальной техники упражнений в расстановке, защита при игре.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Совершенствование индивидуальной техники. 2. Защита углом вперед и назад. 3. Совершенствование действий атакующего игрока. 4. Двухсторонняя игра.		
Тема 2.5. Совершенствование техники индивидуального блокирования, Взаимодействия игроков в линии защиты. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1. ОФП(общая физическая подготовка) 2. Взаимодействие игроков при блокировании. 3. Совершенствование техники блокирования. - Индивидуальная техника. Верхняя передача мяча в стену. Передача мяча в парах без потерь. Подача в площадку из 15 попыток.		
Баскетбол			

Тема 2.6. Совершенствование техники передвижения и владение мячом. Совершенствование различных передач в баскетболе.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.ОФП (общая физическая подготовка) 2.Совершенствование передачи. 3.Совершенствование индивидуальной техники 4.Двухсторонняя игра		
Тема 2.7. Совершенствование индивидуальной техники. Поточные упражнения	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Поточные упражнения (взаимодействие 2-х игроков). Упражнения в парах. 3.Двухсторонняя игра.		
Тема 2.8. Совершенствование взаимодействия 2 и 3-х игроков в нападении и защите	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование взаимодействий 2-3 игроков на месте и в движении, в нападении и в защите. 2.Двухсторонняя игра.		
Тема 2.9. Совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. Быстрый отрыв.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. 3.Обучение быстрому отрыву. 4.Двухсторонняя игра.		
Тема 2.10. Совершенствование личной и зонной защиты. Взаимодействие 4-5 игроков. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	3
	1.Совершенствование личной и зонной защиты 2.Взаимодействие 4-5 игроков в нападении и защите. 3 Двухсторонняя игра. - Индивидуальная техника передачи в парах в движении, ведение бросок с места и в движении.		
ОФП (общая физическая подготовка)			
Тема 2.11. Теория и методика	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3

проведения самостоятельных занятий по физкультуре. Выполнение зачетных требований.	1.Комплекс упражнений в парах 2.Силовые упражнения с отягощением 3.Прыжки со скакалкой 3 минуты 4.Упражнения на растягивание		
	дифференцированный зачет	2	3
Итого:	2 курс 3 семестр: 34 аудиторная + 0 самостоятельная	34	
Раздел 3. Спортивные игры			
Волейбол			
Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Повторение правил игры. 4.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 3.2. Совершенствование индивидуальной техники и техники нападающего удара.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Обучение технике нападающего удара. 4.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 3.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование игры, приём подачи и нападающий удар. 2.Атака со второй и четвёртой зоны. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 3.4. Круговой метод совершенствования техники игры. Техника командной игры в защите.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование индивидуальной техники круговым методом. 2.Действие игроков в защите(углом вперёд и углом назад). 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема3.5.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3

ОФП. Тактика нападения из зоны 2,3,4. Выполнение зачетных требований.	1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Поточные упражнения. 3.Зачетные требования: -нижняя передача над собой -верхняя передача над собой -подача на точность через сетку (по зонам)		
Баскетбол			
Тема 3.6. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	2
	1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники(техника ведения мяча, техника передачи мяча) 3.Поточные упражнения в парах. 4.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 3.7. Круговой метод тренировки, совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействия 2-3х игроков в защите и нападении.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Круговой метод совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействия 2х и 3х игроков в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 3.8. ОФП (Общая физическая подготовка). Зонная и личная защита. Быстрый отрыв.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование зонной и личной защиты. 3.Взаимодействие игроков в защите(в парах) 4. Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 3.9. Взаимодействия игроков в защите и нападении ОФП. (Общая физическая подготовка)	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	2
	1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Взаимодействие игроков в защите и нападении(поточные упражнения) 3. Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 3.10.	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	3

Тактика нападения. Поточные упражнения. Выполнение зачетных требований.	1.Обучение тактики нападения против личной и зонной защиты. 2.Поточные упражнения. 3. Учебная двухсторонняя игра. Зачетные требования: Индивидуальная техника, взаимодействия, бросок, ведение мяча с изменением направления.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Повторение комплекса упражнений с отягощением.		
Раздел 4. Легкая атлетика			
Тема 4.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и метание гранаты.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствованиен выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники метания гранаты. 3.Кросс 500-800 м.		
Тема 4.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 1000-1500 м.		
Тема 4.3. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствования техники бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Совершенствование техники метания гранаты. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 1500-2500 м.		
Тема 4.4. Выполнение зачетных требований по легкой атлетике.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1.Выполнение контрольных нормативов: гр. 30-32-34		

	17-20-23 100 м 14.2-14.5-14.8 16.2-16.5-17.0 3000 м 14.0-15.0-15.30 2000 м 11.0-11.30-12.30		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Кроссовая подготовка- дистанция 3 км. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
	дифференцированный зачет	2	3
Итого:	2 курс 4 семестр: 36 аудиторная + 4 самостоятельная	40	
3 курс			
	Содержание учебного материала	2	
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Ускорение 3*50 м. 2. Техника метания гранаты 3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 4. Кросс на 800-1000 м.		

Тема 1.2. Совершенствование техники бега.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Обучение фазе отталкивания в прыжках. 3. Кроссовая подготовка(2000м-юноши,1500м-девушки). 4. Совершенствование техники метания гранаты с места, после скрестного шага и после трёх шагов разбега		
Тема 1.3. Совершенствование Техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Упражнения для развития прыгучести. 3. Контрольные нормативы в беге на 100 м юн 13.7-14.2-14.5 дев 16.0-16.5-17.0		
Тема 1.4. Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1. Выполнение контрольных нормативов Метание гранаты: Юноши 32-34-36 Девушки 19-22-25 Юноши 1км: 3.20-3.30-3.40 Девушки 500м. 1.50-2.00-2.10		
Раздел 2. Спортивные игры			
Волейбол			
Тема 2.1. Техника передвижения. Приём сверху и снизу двумя руками.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Совершенствование передач. 2. Совершенствование приёма сверху и снизу на месте и в движении 3. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.2. Техника защиты, подводящие упражнения при изучении техники нижнего приема.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Совершенствование индивидуальной техники в защите. 2. Поточные упражнения при изучении техники нижнего приема. 3. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.3.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2

Совершенствование тактики защиты, подача, нападающий удар, блокирование.	1. Совершенствование нападающего удара из зон 2-4, подача 2. Совершенствование техники защиты(упражнения в парах) 3. Двухсторонняя игра		
Тема 2.4. Выполнение зачетных требований по волейболу.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Приём мяча сверху и снизу. 2. Техника нападающего удара. 3. Действия игрока в защите и нападении.	2	3
Баскетбол			
Тема 2.5. Совершенствование техника передвижения и владение мячом. Индивидуальная техника.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Совершенствование передвижения, ловля, передача на месте и в движении, бросок в движении. 2. Учебная двухсторонняя игра	2	2
Тема 2.6. Индивидуальная техника в нападении и защите. Взаимодействие 2х игроков	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Бросок в движении с защитой. 2. Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3. Учебная двухсторонняя игра	2	2
Тема 2.7. Взаимодействие 2х-3х игроков в нападении и защите.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Поточные упражнения при взаимодействии 2х и 3х игроков с защитниками 2. Учебная двухсторонняя игра	2	2
Тема 2.8. Личная и зонная защита.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Передача, ведение, бросок в движении 2. Взаимодействие 2-3х игроков в защите и нападении	2	2
	дифференцированный зачет	2	
Итого:	3 курс 5 семестр: 28 аудиторная + 0 самостоятельная	28	
Тема 2.9.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3

Выполнение зачетных требований по баскетболу.	1.Техника бросков со средней и дальней дистанций. 2.Личная и зонная защита 3. Учебная двухсторонняя игра		
ОФП (общая физическая подготовка)			
Тема 2.10. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание	2	2
Тема 2.11. Силовой комплекс упражнений с собственным весом. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Прыжки со скакалкой 4 минуты 2.Упражнения с отягощением 3.Упражнения на растяжку Выполнения зачетных требований по общей физической подготовке.	2	3
Раздел 3. Спортивные игры			
Волейбол			
Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. Совершенствование нападающего удара.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники 2.Верхняя прямая подача 3.Совершенствование нападающего удара (поточные упражнения). 4.Учебная двухсторонняя игра.	4	2
Тема 3.2. Нападающий удар из зон 2-4, обучение одиночному блокированию.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование нападающего удара из зон 2-3-4, блокирование (подводящие упражнения). 2.Учебная двухсторонняя игра.	2	2

Тема 3.3. Тактика защиты и нападения. Обучение нападающему удару со второй линии. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	3
	1. Нападающий удар со 2 линии. 2. Тактика нападения. 3. Защита углом вперед и назад. 4. Учебная двухсторонняя игра 5. Выполнение зачетных требований: индивидуальная техника, приём, подача. 6. Взаимодействия в защите и нападении.		
Баскетбол			
Тема 3.4. ОФП. Совершенствование индивидуальной техники взаимодействия 2х игроков в защите и нападении.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Совершенствование индивидуальной техники 2. Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3. Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 3.5. Тактические действия игроков. Взаимодействия 2х 3х 4х игроков в нападении и защите.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Поточные упражнения (взаимодействие 2х игроков) 2. Взаимодействия 3-4х игроков, специальные упражнения в нападении и защите. 3. Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 3.6. Схемы нападения. Требования личной и зонной защиты. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Изучение схемы нападения. 2. Обучние нападению против зонной защиты. 3. Выполнение зачетных требований: ведение короткими диагоналями вправо, влево.		
ОФП (общая физическая подготовка)			
Тема 4.7. Совершенствование общефизической подготовки	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	Силовые упражнения с отягощениями с мин. весом, 8 видов 3х10 повторений: - приседание; тяга в наклоне; - подтягивание; жим лёжа от груди (на горизонтальной штанге); - упражнения на пресс;		

	- упражнения на спину; - упражнения на бицепс (гантели); - отжимание от брусьев (трицепс). - Упражнение на растягивание основных групп мышц.		
Тема 4.8 Совершенствование общефизической подготовки. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1. Комплекс утренней гимнастики (силовой). 2. Прыжки со скакалкой.		
	дифференцированный зачет	2	3
Итого:	3 курс 6 семестр: 28 аудиторная + 0 самостоятельная	28	
4 курс			
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала	2	
	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля		
Раздел 1. Атлетическая гимнастика			
Тема 1.1. ОФП (Общая физическая подготовка) Совершенствование скоростно-силовой выносливости.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Поточный метод разминки. 2. Комплексные упр. с гантелями и штангой на все мышечные группы		
Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка) Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1. Комплекс утренней силовой гимнастики 2. Основной комплекс с отягощениями 3*10 подтягивание, пресс, жим лёжа, поднятие штанги на бицепс		
Раздел 2. Спортивные игры			
Волейбол			
Тема 2.1. Техника передвижения. Прием сверху и снизу двумя руками.	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	2
	1. Совершенствование приёма сверху и снизу. 2. Нападающий удар из зон 2-3-4. Подводящие упражнения при изучение блокирования.		

Тема 2.2. Техника защиты, подводящие упражнения в изучение техники нападающего удара.	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	2
	1. Совершенствование нападающего удара с 1 и 2 линии. 2. Взаимодействие игроков из зон 2-4, приём, подача.		
Тема 2.3. Тактика защиты и нападения. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1. Приём сверху и снизу, нижний удар, блок, подача. 2. Учебная двухсторонняя игра.		
Раздел № 3 Баскетбол			
Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. Передвижение, стойки, владение мячом.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Совершенствование ведения, передачи, броска. 2. Выполнение поточных занятий на взаимодействие 2х и 3х игроков.		
Тема 3.2. Введение 2х 3х игроков в нападении и защите. Выполнение зачетных требований	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1. Ведение, передача, бросок, взаимодействия 2х, 3х игроков в нападении и защите.		
	2. Учебная двухсторонняя игра. 3. Штрафной бросок.		
	дифференцированный зачет	2	
Итого:	4курс 7 семестр: 22 аудиторная + 0 самостоятельная	22	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика ОФП (общая физическая подготовка)			
Тема 4.1. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание		
Тема 4.2. Силовой комплекс упражнений с собственным весом.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Основной комплекс со штангой на все мышцы 2. Прыжки со скакалкой 4 минуты 3. Упражнения с отягощением 4. Упражнения на растяжку		
Тема 4.3. Совершенствование	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3

индивидуальной техники. Выполнение зачетных требований.	1. подтягивание, отжимание, пресс, бицепс. 2. упражнения на пресс; 3. упражнения на спину; 4. упражнения на бицепс (гантели); 5. отжимание от брусьев (трицепс).		
Раздел 5. Спортивные игры			
Волейбол			
Тема 5.1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Индивидуальная техника приём сверху и снизу, подача 2. Подводящие упражнения в нападающем ударе и блокировании.	4	2
Тема 5.2. Совершенствование нападающего удара.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Нападающий удар с 1-2 линии. 2. Защита при нападающем ударе углом вперед и назад. 3. Совершенствование техники нападающего удара.	2	2
Тема 5.3. Совершенствование нападающего удара со второй линии. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Индив. техника нападающего удара , блок, подача. 2. Совершенствование тактики защиты, нападения, удара, блок 3. Нападения, скидка-удар из зон 2-3-	4	3
Баскетбол			
Тема 5.5. Совершенствование броска и передач. Обучение взаимодействию 2х игроков. Обучение правилам игры.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Передвижения баскетболиста, остановки, повороты. 2. Ловли и передачи мяча(2-мя и 1-ой руками). 3. Броска с места и в движении. 4. Ведения правой и левой руками.	2	2
Тема 5.6. Совершенствование техники и тактики игры в защите и нападении. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Совершенствования взаимодействий в 2х,3х в нападении и защите. 2. Выполнение требований: передача в парах с 1-м защитником, ведение правой и левой руками, штрафной бросок. 3. Двухсторонняя игра.	2	3
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

Оборудование спортивного зала:

- Мячи волейбольные, баскетбольные и футбольные, маты гимнастические, настольные теннисные столы, перекладина гимнастическая навесные, скамейки гимнастические, лыжи, баскетбольные щиты, щит баскет. (ферма скл.+щит пласт.+кольцо), стойки волейбольные, стол для армреслинга, ворота минифутбольные, штанга, форма спортивная, табло баскетбольное, универсальное спортивное табло, шведская стенка, гири, палатки, винтовка пневматическая Air Arms S 410 Long, винтовка спортивная MP-532, револьвер сигнальный "Блеф" Наган-С, телевизор 21"Samsung, видеокамера цифровая Sony DCR-SR47+ карта памяти, персональный компьютер (Монитор TFT 19 ACER V 193A), принтер лазерный HP LJ-M1120

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Беговая дорожка; футбольное поле; элементы полосы препятствий; хоккейный корт.

Спортивная площадка:

Синтетическое покрытие; волейбольная площадка (стойки, сетка), баскетбольные щиты (кольца, сетки); ворота футбольные; элементы полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемой учебной литературы, информационных ресурсов сети Интернет.

Основная учебная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). <https://biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/10>

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ Бишаева А.А. – 8-е изд., стер.- М,: Издательский центр « Академия» 2017, - 304с.

Дополнительная учебная литература:

1. Антипов, О. В. Физическая культура и спорт (Курс лекций) : учебное пособие / О. В. Антипов, А. М. Сурков, Е. Ю. Суханова. — Москва : МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2021. — 118 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/196249> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Двигательная активность студентов : учебно-методическое пособие : в 2 частях / составители О. Н. Михайлова [и др.]. — Самара : СамГУПС, 2021 — Часть 1 : Спортивные игры: в двух частях — 2021. — 85 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189107> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Бахтина, Т. Н. Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Т. Н. Бахтина. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2021. — 200 с. — ISBN 978-5-9239-1260-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/191130> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (СПО) <https://biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FB8-08A6A705ECD9#page/11>
5. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л., Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. -18-е изд., стер,-М.: Издательский центр « Академия» 2017. – 176с.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

3.3. Выполнение требований ФГОС в части использования активных и интерактивных форм обучения

В целях реализации компетентностного подхода рабочая программа предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в целях формирования и развития общих и профессиональных компетенций. Активные и интерактивные формы обучения используются при проведении занятий по всем темам рабочей программы.

3.4. Использование средств вычислительной техники в процессе обучения

Рабочая программа предусматривает использование персональных компьютеров обучающимися в ходе самостоятельной работы (при написании сообщения):

Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в соответствии с фондом оценочных средств по учебной дисциплине.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией, - домашние задания проблемного характера, - ведение календаря самонаблюдения, - дифференцированный зачет.
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><u>Методы оценки результатов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p><u>Легкая атлетика:</u> оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p>

	<p><u>Спортивные игры:</u> оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование); оценка технико – тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; оценка выполнения студентами функций судьи; оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><u>Атлетическая гимнастика:</u> оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов упражнений с отягощением, с самоотягощениями; самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p>
--	---