

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дедова Ольга Андреевна  
Должность: Директор Рязанского филиала ПГУПС  
Дата подписания: 13.12.2021 11:41:26  
Уникальный программный ключ:  
9abb198844dd20b92d5826d8a9981ad7c19556e1

**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  
09.02.02 Компьютерные сети  
Квалификация – **техник по компьютерным сетям**  
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 09.02.02 Компьютерные сети (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 803 от 28.07.2014

**Разработчик программы:**

Коняев О.А., преподаватель Рязанского филиала ПГУПС

***Рецензенты:***

Буров П.А., преподаватель Рязанского филиала ПГУПС (*внутренний рецензент*)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.02 Компьютерные сети, входящей в состав укрупненной группы профессий 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни

### Коды формируемых компетенций

Код	Содержание компетенций
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

## 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося- 336 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов; самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
практические занятия	168
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 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
<b>2 курс (1 семестр)</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	2
<b>Тема 1.1.</b> <b>Техника бега на короткие дистанции – старт, стартовый разгон.</b>	1. Ежедневные движения, личная гигиена, утренняя гимнастика. 2. Техника бега на короткие дистанции, беговые упражнения. 3. Кросс 400-600 м.		
<b>Тема 1.2.</b> <b>Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1. Совершенствование выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2. Совершенствование техники метания гранаты. 3. Кросс 500-800 м.	2	2
<b>Тема 1.3.</b> <b>Совершенствование техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Кросс 500-1000 м.	2	2
<b>Тема 1.4.</b> <b>Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 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	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление беговых упражнений и кроссовая подготовка (3 км-юноши, 2 км-девушки). Беговая подготовка на развитие выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Не менее 2 часов в неделю.	8	3
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>			

<b>Тема 2.1.</b> <b>Совершенствование верхней и нижней передачи</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1. Совершенствование передач. 2. Совершенствование верхней и нижней подачи. 3. Правила игры. 4. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Совершенствование индивидуальной техники и нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1. Совершенствование индивидуальной техники. Упражнения в расстановке 2. Упражнения для подготовки к игре. 3. Обучение технике нападающего удара 4. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 2.3.</b> <b>Совершенствование техники игры в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1. Совершенствование индивидуальной техники. 2. Совершенствование нападающего удара. 3. Расстановка и взаимодействие игроков. 4. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 2.4.</b> <b>Совершенствование индивидуальной техники упражнений в расстановке, защита при игре.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1. Совершенствование индивидуальной техники. 2. Защита углом вперед и назад. 3. Совершенствование действий атакующего игрока. 4. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 2.5.</b> <b>Совершенствование техники индивидуального блокирования, Взаимодействия игроков в линии защиты.</b> <b>Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	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.		
<b>Баскетбол</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	2
	Закрепление полученных навыков игры в волейбол (двухсторонняя игра). Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		

<b>Тема 2.6.</b> <b>Совершенствование техники передвижения и владение мячом.</b> <b>Совершенствование различных передач в баскетболе.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.ОФП (общая физическая подготовка) 2.Совершенствование передачи. 3.Совершенствование индивидуальной техники 4.Двухсторонняя игра		
<b>Тема 2.7.</b> <b>Совершенствование индивидуальной техники. Поточные упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Поточные упражнения (взаимодействие 2-х игроков). Упражнения в парах. 3.Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 2.8.</b> <b>Совершенствование взаимодействия 2 и 3-х игроков в нападении и защите</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Совершенствование взаимодействий 2-3 игроков на месте и в движении, в нападении и в защите. 2.Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 2.9.</b> <b>Совершенствование индивидуальной техники.</b> <b>Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. Быстрый отрыв.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. 3.Обучение быстрому отрыву. 4.Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 2.10.</b> <b>Совершенствование личной и зонной защиты.</b> <b>Взаимодействие 4-5 игроков.</b> <b>Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	3
	Закрепление полученных навыков игры в баскетбол (двухсторонняя игра). Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>			
<b>Тема 2.11. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	1.Комплекс упражнений в парах 2.Силовые упражнения с отягощением 3.Прыжки со скакалкой 3 минуты 4.Упражнения на растягивание		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	3
	Силовые упражнения с отягощением. Упражнения на растяжку. Нагрузка на спину, упражнения.		
<b>Итого:</b>	2 курс 1 семестр: 32 аудиторная + 32 самостоятельная	<b>64</b>	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	2
	1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Повторение правил игры. 4.Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.2. Совершенствование индивидуальной техники и техники нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Обучение технике нападающего удара. 4.Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Совершенствование игры, приём подачи и нападающий удар. 2.Атака со второй и четвёртой зоны. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.4. Круговой метод совершенствования техники игры. Техника командной игры в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Совершенствование индивидуальной техники круговым методом. 2.Действие игроков в защите( углом вперёд и углом назад). 3.Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.5. ОФП. Тактика нападения из зоны 2,3,4. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	3
	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)		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	16	3
	Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
<b>Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.6. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	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.		
<b>Тема 3.7. Круговой метод тренировки, совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействия 2-3х игроков в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Круговой метод совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействия 2х и 3х игроков в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.8. ОФП (Общая физическая подготовка). Зонная и личная защита. Быстрый отрыв.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование зонной и личной защиты. 3.Взаимодействие игроков в защите(в парах) 4. Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.9. Взаимодействия игроков в защите и нападении ОФП. (Общая физическая подготовка)</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	2
	1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Взаимодействие игроков в защите и нападении(поточные упражнения) 3. Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.10. Тактика нападения. Поточные упражнения. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	3
	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Повторение комплекса упражнений с отягощением.	16	3

<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 4.1.</b> <b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции и метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1. Совершенствование выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2. Совершенствование техники метания гранаты. 3. Кросс 500-800 м.		
<b>Тема 4.2.</b> <b>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Кросс 1000-1500 м.		
<b>Тема 4.3.</b> <b>Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствования техники бега на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1. Совершенствование техники метания гранаты. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Кросс 1500-2500 м.		
<b>Тема 4.4.</b> <b>Выполнение зачетных требований по легкой атлетике.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Кроссовая подготовка- дистанция 3 км. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	10	3
	<b>дифференцированный зачет</b>	2	3
Итого:	2 курс 2 семестр: 42 аудиторная + 42 самостоятельная	<b>84</b>	
<b>3 курс</b>			

<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	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.		
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники бега.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	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		
<b>Тема 1.3. Совершенствование Техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	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		
<b>Тема 1.4. Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	9	3
	Закрепление беговых упражнений и кроссовая подготовка(3 км-юноши,2 км-девушки). Беговые упражнения на развитие выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>			
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2

<b>Техника передвижения. Приём сверху и снизу двумя руками.</b>	1.Совершенствование передач. 2.Совершенствование приёма сверху и снизу на месте и в движении 3.Учебная двухсторонняя игра		
<b>Тема 2.2. Техника защиты, подводящие упражнения при изучении техники нижнего приема.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование индивидуальной техники в защите. 2.Поточные упражнения при изучении техники нижнего приема. 3. Учебная двухсторонняя игра	2	2
<b>Тема 2.3. Совершенствование тактики защиты, подача, нападающий удар, блокирование.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование нападающего удара из зон 2-4, подача 2. Совершенствование техники защиты(упражнения в парах) 3.Двухсторонняя игра	2	2
<b>Тема 2.4. Выполнение зачетных требований по волейболу.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Приём мяча сверху и снизу. 2.Техника нападающего удара. 3.Действия игрока в защите и нападении.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	10	3
<b>Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.5. Совершенствование техника передвижения и владение мячом. Индивидуальная техника.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование передвижения, ловля, передача на месте и в движении, бросок в движении. 2. Учебная двухсторонняя игра	2	2
<b>Тема 2.6. Индивидуальная техника в нападении и защите. Взаимодействие 2х игроков</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Бросок в движении с защитой. 2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3. Учебная двухсторонняя игра	2	2
<b>Тема 2.7. Взаимодействие 2х-3х игроков в нападении и защите.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Поточные упражнения при взаимодействии 2х и 3х игроков с защитниками 2. Учебная двухсторонняя игра	2	2
<b>Тема 2.8.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2

<b>Личная и зонная защита.</b>	1.Передача, ведение, бросок в движении 2.Взаимодействие 2-3х игроков в защите и нападении		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	5	
	1.Ловля и передачи мяча 2-мя руками от груди на месте и в движении		
<b>Итого:</b>	<b>3 курс 1 семестр: 24 аудиторная + 24 самостоятельная</b>	<b>48</b>	
<b>Тема 2.9. Выполнение зачетных требований по баскетболу.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	1.Техника бросков со средней и дальней дистанций. 2.Личная и зонная защита 3. Учебная двухсторонняя игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	1. Совершенствование штрафного броска		
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>			
<b>Тема 2.10. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1. Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание		
<b>Тема 2.11. Силовой комплекс упражнений с собственным весом. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	3
	1.Прыжки со скакалкой 4 минуты 2.Упражнения с отягощением 3.Упражнения на растяжку Выполнения зачетных требований по общей физической подготовке.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	3
	Повторение упражнений с отягощением. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. Совершенствование нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование индивидуальной техники 2.Верхняя прямая подача 3.Совершенствование нападающего удара (поточные упражнения).	2	2

	4.Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.2. Нападающий удар из зон 2-4, обучение одиночному блокированию.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование нападающего удара из зон 2-3-4, блокирование (подводящие упражнения). 2.Учебная двухсторонняя игра.	2	2
<b>Тема 3.3. Тактика защиты и нападения. Обучение нападающему удару со второй линии. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	3
	1.Нападающий удар со 2 линии. 2.Тактика нападения. 3.Защита углом вперед и назад. 4.Учебная двухсторонняя игра Выполнение зачетных требований: индивидуальная техника, приём, подача. Взаимодействия в защите и нападении.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Совершенствование ранее изученных двигательных действий.	10	3
<b>Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.4. ОФП. Совершенствование индивидуальной техники взаимодействие 2х игроков в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Совершенствование индивидуальной техники 2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3.Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.5. Тактические действия игроков. Взаимодействия 2х 3х 4х игроков в нападении и защите.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Поточные упражнения (взаимодействие 2х игроков) 2.Взаимодействия 3-4х игроков, специальные упражнения в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	2
<b>Тема 3.6. Схемы нападения. Требования личной и зонной защиты. Выполнение зачетных требований.</b>	1.Изучение схемы нападения. 2.Обучение нападению против зонной защиты. 3.Выполнение зачетных требований: ведение короткими диагоналями вправо, влево.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	2
	1.Индивидуальная техника 2.Зонная и личная защиты		

	3.Взаимодействия 4х-5х игроков		
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>			
<b>Тема 4.7. Совершенствование общефизической подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	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.		
<b>Тема 4.8 Совершенствование общефизической подготовки. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	1. Комплекс утренней гимнастики (силовой). 2. Прыжки со скакалкой.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить комплекс упражнений: на силу, на выносливость и на гибкость.	4	3
	<b>дифференцированный зачет</b>	2	3
<b>Итого:</b>	3 курс 2 семестр: 30 аудиторная + 30 самостоятельная	<b>60</b>	
<b>4 курс</b>			
<b>Раздел 1. Атлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 1.1. ОФП (Общая физическая подготовка) Совершенствование скоростно-силовой выносливости.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Поточный метод разминки. 2. Комплексные упр. с гантелями и штангой на все мышечные группы		
<b>Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка) Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	1.Комплекс утренней силовой гимнастики 2.Основной комплекс с отягощениями 3*10 подтягивание, пресс, жим лёжа, поднятие штанги на бицепс		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение силового комплекса. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	6	3
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>			
<b>Тема 2.1. Техника передвижения.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	2

Прием сверху и снизу двумя руками.	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.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	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.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	1. Приём сверху и снизу, нижний удар, блок, подача. 2. Учебная двухсторонняя игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8	3
	Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.		
<b>Итого:</b>	4курс 1 семестр: 14 аудиторная + 14 самостоятельная	<b>28</b>	
<b>Раздел № 3 Баскетбол</b>			
Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. Передвижение, стойки, владение мячом.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	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 нападение и защите. Выполнение зачетных требований	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	3
	1. Ведение, передача, бросок, взаимодействия 2х, 3х игроков в нападение и защите. 2. Учебная двухсторонняя игра. 3. Штрафной бросок.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	3
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика ОФП (общая физическая подготовка)</b>			
Тема 4.1. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	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	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2

упражнений с собственным весом.	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 индивидуальной техники. Выполнение зачетных требований.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	1. подтягивание, отжимание, пресс, бицепс. 2. упражнения на пресс; 3. упражнения на спину; 4. упражнения на бицепс (гантели); 5. отжимание от брусьев (трицепс).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8	3
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий			
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>			
Тема 5.1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Индивидуальная техника приём сверху и снизу, подача 2.Подводящие упражнения в нападающем ударе и блокировании.		
Тема 5.2. Совершенствование нападающего удара.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	1.Нападающий удар с 1-2 линии. 2.Защита при нападающем ударе углом вперед и назад. 3.Совершенствование техники нападающего удара.		
Тема 5.3. Совершенствование нападающего удара со второй линии. Выполнение зачетных требований.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	3
	1.Индив. техника нападающего удара , блок, подача. 2.Совершенствование тактики защиты, нападения, удара, блок 3.Нападения, скидка-удар из зон 2-3-		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	3
Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий			
<b>Баскетбол</b>			
Тема 5.5. Совершенствование броска и передач. Обучение взаимодействию 2х игроков. Обучение правилам игры.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	2
	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.		
Тема 5.6. Совершенствование	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	3

<b>техники и тактики игры в защите и нападении.</b> <b>Выполнение зачетных требований.</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Изучение правил игры в баскетбол, тактики нападения. 2. Повторение изученных навыков. 3. Двухсторонняя игра.	4	3
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	3
<b>Итого:</b>	<b>4 курс 2 семестр: 26 аудиторная + 26 самостоятельная</b>	<b>52</b>	
	<b>Всего</b>	<b>336</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала. Оснащенность спортивного зала в соответствии с техническим паспортом кабинета.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

##### **Основная учебная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт : [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/439006>
2. Евграфов, И. В. Методики по формированию и поддержанию здорового образа жизни студентов транспортных вузов : учебно-методическое пособие / И. В. Евграфов, С. В. Кононов, Е. В. Радовицкая. — Санкт-Петербург : ПГУПС, 2017. — 43 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/66400>
3. Физическая культура и спорт : учебное пособие / составитель И. М. Очиров. — Улан-Удэ : БГУ, 2018. — 76 с. — ISBN 978-5-9793-1225-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154295> — 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. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9](http://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9)
5. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E](http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E)

##### **Дополнительная учебная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606](http://www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606)
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-04933-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26](http://www.biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26) .

3. Евграфов, И.В. Методики по формированию и поддержанию здорового образа жизни студентов транспортных вузов: учебно-метод. Пособие [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.В. Евграфов, С.В. Кононов, Е.В. Радовицкая. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : ПГУПС, 2015. — 43 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/66400>

**Официальные справочно-библиографические и периодические издания:**

1. «Физическая культура. Все для учителя : научно-методический журнал»: 2016
2. Ежемесячный журнал «Будь здоров»: 2017
3. Физическое воспитание и спортивная тренировка : журнал (Издательство: Волгоградская государственная академия физической культуры) [Электронный ресурс] 2011-2017. - Режим доступа: [https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения индивидуальных заданий в соответствии с ФОС по специальности.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Методы оценки результатов: <i>Лёгкая атлетика.</i> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, длинные дистанции; прыжков в длину и с места; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <i>Спортивные игры.</i> 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 студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <i>Атлетическая гимнастика (юноши)</i> Оценка техники выполнения упражнений на снарядах, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по огневой подготовке в виде соревнований по стрельбе. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. Дифференцированный зачёт.</p>
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном,	Оценка получаемых знаний о роли физической культуры в формировании здорового образа жизни (собеседование,

профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	опрос). Оценка выполнения заданий внеаудиторной работы по дисциплине. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Дифференцированный зачёт.
------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------