

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Епархин Олег Модестович
Должность: директор Ярославского филиала ПГУПС
Дата подписания:
Уникальный программный ключ:
02c0e3529c2d8e46b4c35c37058e2c51356096da

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

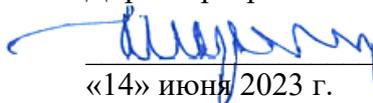
«Петербургский государственный университет путей сообщения

**Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

Ярославский филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ

Директор Ярославского филиала ПГУПС



О.М. Епархин

«14» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

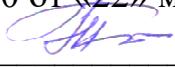
Квалификация – **Техник**

вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Ярославль

2023

Рассмотрено на заседании ЦК
дисциплин естественно-научного цикла
и физической культуры
протокол № 10 от «22» мая 2023 г.
Председатель  /Тиханова Е.И./

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (базовая подготовка), утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации № 376 от 22.04.2014 г.

Разработчик программы:

Тиханова Е.И., преподаватель Ярославского филиала ПГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1. ПАСПОРТ 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 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (базовая подготовка).

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

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

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

знать:

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

основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины происходит поэтапное формирование элементов общих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательная часть – 336 часов;

вариативная часть – 0.

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов;

из них в форме практической подготовки – не предусмотрено;

самостоятельной работы обучающегося – 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
Лекционные занятия	12
практические занятия	156
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
- самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде результатов выступлений на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	84
- составление индивидуальной программы физического самовоспитания.	42
- освоение и самостоятельное воспроизведение основных жизненно важных умений и навыков.	42
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

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
1 семестр			
Лекция №1. Физическая культура как учебная дисциплина.		2	
Раздел 1. Легкая атлетика		18	
Введение	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	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 лёгкой атлетике.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	100 метров: 14.2-14.5-14. 16.2-16.5-17.0 ; 1000метров 230-340-350 ; 500 метров 200-210-220 ; Метание гранаты: 30-32-34 17-20-23 ;		
	Самостоятельная работа обучающихся 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
Раздел 2. Спортивные игры		40	
Волейбол		20	

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 вперёд 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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	2

	Закрепление полученных навыков игры в волейбол (двухсторонняя игра). Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
Баскетбол		20	
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)	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	3
	Закрепление полученных навыков игры в баскетбол (двухсторонняя игра). Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		

ОФП (общая физическая подготовка)		6	
Тема 2.11. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	1	3
	1.Комплекс упражнений в парах 2.Силовые упражнения с отягощением 3.Прыжки со скакалкой 3 минуты 4.Упражнения на растягивание		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	3
	Силовые упражнения с отягощением. Упражнения на растяжку. Нагрузка на спину, упражнения.		
	дифференцированный зачет	1	3
Итого:	1 курс 1 семестр: Лекция 2 часа, Практические-30, Самостоятельная 32ч.	64	
2 семестр			
Лекция №2: Простейшие методики самооценки работоспособности и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.		2	
Раздел 3. Лыжная подготовка		24	
Тема 3.1.Техника ходов в лыжном спорте.	Содержание учебного материала		2
	Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований, методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода,		
	Практические занятия:	12	
	Обучение технике попеременного двухшажного хода	4	
	Обучение технике одновременного одношажного хода.	2	
	Обучение технике перехода с хода на ход.	2	
	Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2	
	Обучение технике конькового хода.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Преодоление лыжных подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в тактике лыжных гонок: распределение силы, лидирование, обгон, финиширование и др.Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение	12	

	оказывать первую помощь при травмах и обморожениях Знание техники безопасности		
Раздел 4. Спортивные игры		48	
Волейбол		24	
Тема 4.1. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Повторение правил игры. 4.Учебная двухсторонняя игра.	4	2
Тема 4.2. Совершенствование индивидуальной техники и техники нападающего удара.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Обучение технике нападающего удара. 4.Учебная двухсторонняя игра.	2	2
Тема 4.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование игры, приём подачи и нападающий удар. 2.Атака со второй и четвёртой зоны. 3.Учебная двухсторонняя игра.	2	2
Тема 4.4. Круговой метод совершенствования техники игры. Техника командной игры в защите.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники круговым методом. 2.Действие игроков в защите(углом вперёд и углом назад). 3.Учебная двухсторонняя игра.	2	2
Тема 4.5. ОФП. Тактика нападения из зоны 2,3,4. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия) 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)	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	12	3
Баскетбол		24	

Тема 4.6. 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 4.7. 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 4.8. 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 4.9. Взаимодействия игроков в защите и нападении ОФП. (Общая физическая подготовка)	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Взаимодействие игроков в защите и нападении(поточные упражнения) 3. Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.10. Тактика нападения. Поточные упражнения. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Повторение комплекса упражнений с отягощением.	12	3
Раздел 5. Легкая атлетика		20	

Тема 5.1. 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 5.2. 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 5.3. 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 5.4. Выполнение зачетных требований по легкой атлетике.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1.Выполнение контрольных нормативов: 100 м 14.2-14.5-14.8 16.2-16.5-17.0; 3000 м етров 14.0-15.0-15.30; 2000 м 11.0-11.30-12.30; Метание гранаты. 30-32-34 17-20-23;		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	3
Кроссовая подготовка- дистанция 3 км. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий			
	дифференцированный зачет	2	3
Итого:	1 курс 2 семестр: Лекция 2, Практические 44, Самостоятельная 46	92	
2 курс 3 семестр			
Лекция №3: Физические качества		2	
Раздел 1. Легкая атлетика		17	
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		
	Самостоятельная работа обучающихся	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		
Раздел 2. Спортивные игры		48	
Волейбол		18	
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.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2

Техника защиты, подводящие упражнения при изучении техники нижнего приема.	1.Совершенствование индивидуальной техники в защите. 2.Поточные упражнения при изучении техники нижнего приема. 3. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.3. Совершенствование тактики защиты, подача, нападающий удар, блокирование.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	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)	2	3
	1.Приём мяча сверху и снизу. 2.Техника нападающего удара. 3.Действия игрока в защите и нападении.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	3
	Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.		
Баскетбол		20	
Тема 2.5. Совершенствование техника передвижения и владение мячом. Индивидуальная техника.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование передвижения, ловля, передача на месте и в движении, бросок в движении. 2. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.6. Индивидуальная техника в нападении и защите. Взаимодействие 2х игроков	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Бросок в движении с защитой. 2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.7. Взаимодействие 2х-3х игроков в нападении и защите.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Поточные упражнения при взаимодействии 2х и 3х игроков с защитниками 2. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.8. Личная и зонная защита.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Передача, ведение, бросок в движении 2.Взаимодействие 2-3х игроков в защите и нападении		

Тема 2.9. Выполнение зачетных требований по баскетболу.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1. Техника бросков со средней и дальней дистанций. 2. Личная и зонная защита 3. Учебная двухсторонняя игра		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	3
	1. Ловля и передачи мяча 2-мя руками от груди на месте и в движении 2. Совершенствование штрафного броска		
ОФП (общая физическая подготовка)		10	
Тема 2.10. 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 2.11. Силовой комплекс упражнений с собственным весом. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	3
	1. Прыжки со скакалкой 4 минуты 2. Упражнения с отягощением 3. Упражнения на растяжку Выполнения зачетных требований по общей физической подготовке.		
	Самостоятельная работа обучающихся Повторение упражнений с отягощением. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
	дифференцированный зачет	1	3
Итого:	2 курс 3 семестр: Лекция 2, Практические 31, Самостоятельная 33	66	
4 семестр			
Лекция №4: Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.		2	
Раздел 3. Лыжная подготовка		16	
Тема 3.1. Совершенствование техники лыжных ходов и переход с хода на ход.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Совершенствование техники лыжного хода и перехода с хода на ход 2. Ускорение в подъём 3*300 м. (Д-3км)		
Тема 3.2.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2

Совершенствование горнолыжной техники. Ускорение 2*400	1.Совершение спусков и подъёмов. 2.Ускорение 2*400 м. 3.Дистанция 4 км.		
Тема 3.3. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода. 2. Переход с одного лыжного хода на другой при изменении рельефа местности. 3. Дистанция 4,5 км.	2	2
Тема 3.4. Выполнение зачетных требований по лыжной подготовке.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1. Спуски и подъёмы 2. Техника лыжного хода. 3. Дистанция 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся Прохождение дистанции 3 км. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	8	3
Раздел 4. Спортивные игры		32	
Волейбол		12	
Тема 4.1. 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.	1	2
Тема 4.2. 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.	1	2
Тема 4.3. Тактика защиты и нападения. Обучение нападающему удару со второй линии. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	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.		

	Самостоятельная работа обучающихся	8	3
	1.Совершенствование ранее изученных двигательных действий.		
Баскетбол		12	
Тема 4.4. 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 4.5. 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 4.6. Схемы нападения. Требования личной и зонной защиты. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Изучение схемы нападения. 2.Обучение нападению против зонной защиты. 3.Выполнение зачетных требований: ведение короткими диагоналями вправо, влево.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	2
	1.Индивидуальная техника 2.Зонная и личная защиты 3.Взаимодействия 4х-5х игроков		
ОФП (общая физическая подготовка)		8	
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);		

	<ul style="list-style-type: none"> - 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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Составить комплекс упражнений: на силу, на выносливость и на гибкость.		
	дифференцированный зачет	2	3
Итого:	2 курс 4 семестр: Лекция -2, Практические- 22, Самостоятельная-24	48	
3 курс 5 семестр			
Лекция №5: Физическая культура в профессиональной деятельности человека		2	
Раздел 1. Атлетическая гимнастика		7	
Тема 1.1. ОФП. Совершенствование скоростно-силовой выносливости.	Содержание учебного материала (практические занятия)	1	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	3
	Повторение силового комплекса. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
Раздел 2. Спортивные игры		15	
Волейбол		8	
Тема 2.1. Техника передвижения.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	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.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	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)	1	3
	1.Приём сверху и снизу, нижний удар, блок, подача. 2. Учебная двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	3	3
Раздел № 3 Баскетбол		7	
Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. Передвижение, стойки, владение мячом.	Содержание учебного материала (практические занятия)	1	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)	1	3
	1.Ведение, передача, бросок, взаимодействия 2х, 3х игроков в нападении и защите. 2.Учебная двухсторонняя игра. 3. Штрафной бросок.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	4	3
	Дифференцированный зачет	1	
Итого:	3 курс 5 семестр: Лекция -2, Практические -9, Самостоятельная-11	22	
6 СЕМЕСТР			
ЛЕКЦИЯ №6: СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ		2	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика ОФП (общая физическая подготовка)		16	
Тема 4.1. Теория и методика про-	Содержание учебного материала (практические занятия)	1	2

ведения самостоятельных занятий по физкультуре.	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)	1	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 общефизической подготовки.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. приседание; тяга в наклоне; 2. подтягивание; жим лёжа от груди (на горизонтальной); 3. упражнения на пресс; 4. упражнения на спину; 5. упражнения на бицепс (гантели); 6. отжимание от брусьев (трицепс).		
Тема 4.4. Совершенствование индивидуальной техники. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	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).		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
Раздел 5. Спортивные игры		28	
Волейбол		16	
Тема 5.1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Индивидуальная техника приём сверху и снизу, подача 2.Подводящие упражнения в нападающем ударе и блокировании.		
Тема 5.2. Совершенствование прямой верхней подачи.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Нападающий удар с короткой и длинной передачей из зон 2-3-4. 2.Расстановка при приёме и подаче.		
Тема 5.3. Совершенствование	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2

	Всего	
--	--------------	--

	336	
--	-----	--

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира.

Оборудование по видам спорта:

Гимнастика: конь гимнастический, козёл гимнастический, перекладина универсальная, скамья гимнастическая, стенка гимнастическая, канат для перетягивания, мост гимнастический подкидной, брусья гимнастические параллельные, брусья гимнастические разновысокие, бревно гимнастическое напольное постоянной высоты, мат гимнастический.

Легкая атлетика: барьер легкоатлетический, брусок для отталкивания, граната спортивная для метания, диск легкоатлетический, дорожка для разбега, зона приземления для прыжков, линейка для прыжков в длину, мяч малый для метания, планка для прыжков в высоту, стартовая колодка легкоатлетическая (пара), стойка для прыжков в высоту (пара), экран защитный (в комплекте с сетками и грузами), эстафетная палочка, секундомер, покрытие (дорожка).

Спортивные игры: перекидное табло, сетка баскетбольная, кольцо для баскетбола, мячи баскетбольные SPALDING (размер 7), спортивный лук, щит баскетбольный, сетка волейбольная, стойка волейбольная универсальная (пара), мячи футбольные TORRES (размер 5), мячи футбольные TORRES (размер 4, вес 320 граммов), насос универсальный, антенны с карманом для сетки (пара), вышка судейская универсальная, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойка волейбольная универсальная (пара), ракетки для бадминтона, сетка для бадминтона, стойки для крепления бадминтонной сетки, воланы, дротики, мишени для дартса, мячи для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, сетка, стол теннисный, набор для игры в шахматы.

Атлетическая гимнастика: эспандеры, мячи набивные (медицин-болы) (вес 1 кг), беговая дорожка HouseFit, беговая дорожка Torneo, велотренажёр Samba B-212, эллипсоид Torneo, боксёрская груша, эспандеры, комплект дисков обрезиненных (0,5 кг, 1 кг, 2,5 кг, 3 кг, 5 кг), гири спортивные 16 кг, гантели, блины, тренажёр для мышц живота и спины, тренажёр комплексный силовой центр Weider-9400, тренажёр профессиональный двойного назначения для тренировки мышц плеч и рук BodySolid, скамья многофункциональная Atemi, силовой комплекс BodyGraft, силовой тренажёр для приседаний BodySolid, многофункциональная станция Atemi, наклонная скамья для прессы, стойка для гантелей, бодибары вес 8 кг, 12 кг, утяжелённые обручи для коррекции фигуры.

Лыжная подготовка: лыжи, лыжные палки, ботинки для лыж, станок для обработки и подготовки лыж, смазки для лыж (мази, парафины), инвентарь для мелкого ремонта лыж, инвентарь для обработки лыж, крепления для лыж.

Туризм: спальники, палатки, котлы.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле 45м x 18м, стандартные ворота, ограждение сеткой рабицей с одной стороны поля 3-х метровой высоты на металлических опорах; две волейбольные площадки 9м x18м, металлические стойки для крепления в/б сеток; беговые дорожки 100 м и 60 м; силовой городок (металлический), комплекс гимнастических стенок; комплекс перекладин; рукоходы; прыжковая яма для прыжков в длину с разбега, асфальтовая дорожка для разбега, место для приземления (яма); полоса препятствий.

Общая характеристика и оборудование стрелкового тира: тир в электронной модификации - лазерный стрелковый тренажёр ЛТ-110ПМ предназначен для получения первоначальных навыков в обращении с оружием и для развлекательной стрельбы; имитационная стрельба осуществляется посредством имитации выстрелов пучком лазерного излучения с последующим визуальным контролем или электронной индикацией попадания с использованием в составе интерактивного тира ИЛТ «Рубин», лазерного стрелкового комплекса ЛСК «Рубин», светоотражающей и электронной мишеней. В наличии боевая пружина, элементы питания типа ААА, руководство по эксплуатации на тренажеры серии ЛТ-110-ПМ, паспорт «МР-654К Пистолет пневматический газобалонный».

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемой учебной литературы, информационных ресурсов сети Интернет.

Основная учебная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 27.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для спо / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539> (дата обращения: 05.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126> (дата обращения: 05.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Тихонова, И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-

9993-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/202178> (дата обращения: 05.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная учебная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 30.01.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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:

Тема 1.1. «Техника безопасности на занятиях физической культуры » в форме групповой дискуссии;

Тема 2.2. Мастер-класс «Совершенствование индивидуальных качеств при игре в волейбол»;

Тема 2.10. Мастер-класс «Совершенствование личной и зонной защиты в баскетболе»;

Тема 2.11. «Силовая подготовка в тренажерном зале» в форме деловой игры (имитация, моделирующих профессиональную или иную деятельность путём игры, по заданным правилам);

Тема 3.5. Мастер-класс «Совершенствование техники лыжных ходов».

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
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические занятия Тестирование Дифференцированный зачет
Знания:	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.	Практические занятия Тестирование Дифференцированный зачет