

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна  
Должность: директор филиала  
Дата подписания: 08.09.2022 15:30:38  
Уникальный программный ключ:  
94732c3d953a82d495dcc3155d5c575803f11d18

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ**  
**(СамГУПС)**

**Филиал СамГУПС в г. Нижнем Новгороде**

РАССМОТРЕНА  
на заседании Ученого совета филиала  
СамГУПС в г. Нижнем Новгороде  
протокол от 26 июня 2018 г. № 3

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора филиала  
по учебной работе  
**И. В. Пшениснов**  
09 июля 2018 г.



**Физическая культура**

рабочая программа дисциплины

Специальность 09.02.02 Компьютерные сети


Форма обучения: очная

Нижний Новгород, 2018

Лист переутверждения рабочей программы  
Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)  
«Физическая культура»

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии «Женщина и КС»  
и переутверждена на 2020-2021 учебный год

«31» августа 2020 год

Председатель цикловой комиссии 

**Лист актуализации рабочих программ на 2020-2021 учебный год**

Актуализируется пункт 3.2.

**Информационное обеспечение обучения.**

№ п/п	Авторы и составители	Заглавие	Издательство	Кол-во
<b>Основная литература</b>				
1.	Кузнецов В.С., Коледницкий Г.А.	Теория и история физической культуры 1 в Приложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник.	М.: КноРус, 2020. — 448 с. - режим доступа <a href="https://www.book.ru/book/932248">https://www.book.ru/book/932248</a>	[Электронный ресурс]
2.	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура. (СПО)	М.: КноРус 2020. — 214 с. - режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/932719">https://www.book.ru/book/932719</a>	[Электронный ресурс]
<b>Дополнительная литература</b>				
1.	Кузнецов В.С., Коледницкий Г.А.	Физическая культура: учебник	М.: КноРус, 2020. — 256 с. - режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/932718">https://www.book.ru/book/932718</a>	[Электронный ресурс]
2.	Бурякин Ф.Г., Мартылихин В.С.	Лечебная физическая культура и массаж: учебник	Москва: КноРус, 2021. — 280 с. - режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/936616">https://www.book.ru/book/936616</a>	[Электронный ресурс]


Председатель цикловой комиссии

 / Кузнецов В.Г.

Лист переутверждения рабочей программы  
Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)  
«Физическая культура»

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии «Аношечки и КС»  
и переутверждена на 2019-2020 учебный год

«31» августа 2019 год

Председатель цикловой комиссии 

2013

ФИЗИЧЕСКАЯ

## Лист актуализации рабочих программ на 2019-2020 учебный год

Актуализируется пункт 3.2.

## Информационное обеспечение обучения.

№ п/п	Авторы и составители	Заглавие	Издательство	Кол-во
<b>Основная литература</b>				
1.	Кузнецов В.С., Коледницкий Г.А.	Теория и история физической культуры – с Приложением: дополнительные материалы. (СПО). Учебник.	М.: КноРус, 2020. — 448 с.- режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/932718">https://www.book.ru/book/932718</a>	[Электронный ресурс]
2.	Вилевский М.Я., Гершков А.Г.	Физическая культура. (СПО)	М.: КноРус 2020. — 214 с.- режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/932719">https://www.book.ru/book/932719</a>	[Электронный ресурс]
3.	Мудлер А. Б. [и др.]	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования	М.: Издательство Юрайт, 2019. - 424 с.- режим доступа: <a href="https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-433532">https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-433532</a>	[Электронный ресурс]
<b>Дополнительная литература</b>				
1.	Кузнецов В.С., Коледницкий Г.А.	Физическая культура: учебник	М.: КноРус, 2020. — 256 с.- режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/929082">https://www.book.ru/book/929082</a>	[Электронный ресурс]

Председатель цикловой комиссии


 Кознецов В.С.

## Лист актуализации рабочих программ на 2019-2020 учебный год

Добавляется пункт 3.3. Применение элементов дистанционного обучения.

Учебная дисциплина может быть реализована с элементами дистанционного обучения. При реализации дисциплины используется ЭИОС Moodle.

Причина актуализации – перевод студентов на дистанционное обучение в связи со сложной санитарной эпидемиологической обстановкой, приказ Федерального агентства железнодорожного транспорта № 99 от 16.03.2020 «Об организации образовательной деятельности в организациях, находящихся в ведении Федерального агентства железнодорожного транспорта, реализующих образовательные программы высшего образования, среднего профессионального образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации».

Председатель цикловой комиссии



*Курушина О. П.*

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу дисциплин профессиональной подготовки.

## 1.2. Цели и задачи учебной дисциплины:

### Цели:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

-овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

-освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### Задачи:

-сформировать у учащихся роль физической культуры в общекультурном социальном и физическом развитии человека;

-воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и активными играми и использование их в свободное время;

-воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств.

## 1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

### уметь:

**У1** - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**У2** - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и специализированной зарядки, с учетом индивидуальных особенностей развития организма;

**У3** – выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

**У4** – регулировать физическую нагрузку;

**У5** - осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

**знать:**

**З1** - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**З2** - основы здорового образа жизни;

**З3** - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

**З4** - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

**З5** - психофункциональные особенности собственного организма;

**З6** - комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитием физических качеств;

**З7** - способы определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

**З8** - приемы страховки и способы оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

#### **1.4 Компетенции**

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.

#### **1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося — 336 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося — 168 часов; самостоятельная работа 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:	
Практические занятия	168
Лекции	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Промежуточная аттестация в форме зачета (3,5,7 семестр)	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (4,6,8 семестр)	

## 2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

Наименование разделов тем	Практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>3 СЕМЕСТР (сам. р. 32 часа + практическая р. 32 часа) всего 64 часа</b>			
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> История развития физической культуры. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> <b>Тематика рефератов</b> 1.Какие психологические черты личности формируются в процессе физического воспитания? 2.Физическая культура для всех и для каждого. 3.История и организация физической культуры. 4.Шахматы 5.Социально-биологические основы физической культуры. 6.Международное спортивное студенческое движение</p>	<b>16</b>	1
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>140</b>	
<b>Тема 2.1 Общая физическая подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>Общая физическая подготовка.</b> Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов. Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов. Выпрыгивание вверх с отягощением. Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс. Эстафета без предметов. Работа с весом собственного тела. Статическая работа на основные мышечные группы. Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера. Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела. Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.</p> <p><b>Практические занятия</b> <b>Практическое занятие №1</b> Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов. <b>Практическое занятие №2</b></p>	<b>32</b> 2  2	2

	<p>Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.</p> <p><b>Практическое занятие №3</b> Выпрыгивание вверх с отягощением.</p> <p><b>Практическое занятие №4</b> Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс.</p> <p><b>Практическое занятие №5</b> Эстафета без предметов.</p> <p><b>Практическое занятие №6</b> Работа с весом собственного тела.</p> <p><b>Практическое занятие №7</b> Статическая работа на основные мышечные группы.</p> <p><b>Практическое занятие №8</b> Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера.</p> <p><b>Практическое занятие №9</b> Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела.</p> <p><b>Практическое занятие №10</b> Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> 1. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной физической деятельности. 2. Физиологические основы оздоровительной тренировки 3. Интенсивность нагрузки и типы нагрузок 4. Формы занятий физическими упражнениями 5. Составить комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки</p> <p><b>Тематика рефератов</b> Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека. Физическая культура и спорт, как социальное явление, как явление культуры. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второе дыхание».</p>	<p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p> <p><b>16</b></p>	
--	---	---	--

<b>4 СЕМЕСТР (сам. р. 46 ч. + практическая р. 46 ч) всего 92 часа</b>			
<b>Тема 2.2</b> <b>Легкая атлетика</b>	<p><b>Содержание учебного материала Легкая атлетика.</b> Создание правильного представления о технике бега. ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону. ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности. Развитие быстроты и прыгучести.</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок). ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления. Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега. Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки. Бег на короткие дистанции: 100 м.. Развитие координации движений, подвижности, гибкости. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции. Бег на длинные дистанции. Дев. -2000 м, юн-3000м. Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника бега по прямой. Низкий старт. Обучении технике бега по прямой. Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот. Прием нормативов. Бег 100 м на время. Обучение низкому старту с бегом по прямой.</p> <p>Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов. Обучение метанию гранаты. Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику. Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка. Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта. Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см). Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега. ОФП. Толкание набивного мяча с места.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Практическое занятие №11</b> Создание правильного представления о технике бега.</p> <p><b>Практическое занятие №12</b> ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.</p> <p><b>Практическое занятие №13</b> ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.</p> <p><b>Практическое занятие №14</b> Развитие быстроты и прыгучести.</p> <p><b>Практическое занятие №15</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок).</p> <p><b>Практическое занятие №16</b></p>	<b>46</b>	2
		4	
		2	
		2	
		4	
		4	
		2	

	<p>ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.  <b>Практическое занятие №17</b>  Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.  <b>Практическое занятие №18</b>  Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.  <b>Практическое занятие №19</b>  Бег на короткие дистанции:100 м. Контрольный урок  <b>Практическое занятие №20</b>  Развитие координации движений, подвижности, гибкости.  <b>Практическое занятие №21</b>  Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.  <b>Практическое занятие №22</b>  Бег на длинные дистанции. Дев.-2000 м,юн-3000м.  <b>Практическое занятие №23</b>  Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике  <b>Практическое занятие №24</b>  Техника бега на короткие дистанции  <b>Практическое занятие №25</b>  Техника бега на средние дистанции  <b>Практическое занятие №26</b>  Техника бега по прямой. Низкий старт.  <b>Практическое занятие №27</b>  Обучении техники бега по прямой.</p> <p><b>Самостоятельная работа студентов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткие сведения развития легкой атлетики в России и за рубежом</li> <li>2. Рекорды и рекордсмены</li> <li>3. Техника низкого старта</li> <li>4. Техника прыжка в длину с места</li> <li>5. Виды легкоатлетических соревнований</li> <li>6. Техника выполнений специальных упражнений</li> <li>7. Организация проведения соревнований по легкой атлетике</li> <li>8. Составить комплекс специальных беговых упражнений</li> <li>9. Техника низкого старта</li> <li>10.Техника прыжка в длину</li> </ol>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>46</p>	
--	--	---	--

<b>5 СЕМЕСТР (сам. р. 24 ч. + практическая р. 24 ч.) всего 48 часов</b>			
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>116</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 2.2 Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие №28</b> Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.	4	2
	<b>Практическое занятие №29</b> Прием нормативов. Бег 100 м на время.	2	
	<b>Практическое занятие №30</b> Обучение низкому старту с бегом по прямой.	2	
	<b>Практическое занятие №31</b> Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.	2	
	<b>Практическое занятие №32</b> Обучение метанию гранаты	2	
	<b>Практическое занятие №33</b> Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику	2	
	<b>Практическое занятие №34</b> Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка.	2	
	<b>Практическое занятие №35</b> Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта.	2	
	<b>Практическое занятие №36</b> Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).	2	

	<p><b>Практическое занятие №37</b>  Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега</p> <p><b>Практическое занятие №38</b>  ОФП. Толкание набивного мяча с места.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b>  <b>Тематика рефератов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самоконтроль при занятиях легкой атлетики</li> <li>2. Какие бывают разновидности легкой атлетики</li> <li>3. Гигиенические требования для занятий при различных погодных условиях</li> <li>4. Физические качества человека (быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость)</li> <li>5. Взаимодействие физической и умственной деятельности человека</li> </ol>	<p>2</p> <p>2</p> <p>24</p>	
<b>6 СЕМЕСТР (сам. р. 34 + практическая р. 34) всего 68 часов.</b>			

<p><b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<p><b>Практические занятия</b> <b>Волейбол</b> <b>Практическое занятие №39</b> Правила игры. Общие правила. Подача. <b>Практическое занятие №40</b> Действия без мяча. Перемещения и стойки. <b>Практическое занятие №41</b> Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед. <b>Практическое занятие №42</b> Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения; <b>Практическое занятие №43</b> Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах. <b>Практическое занятие №44</b> Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее. <b>Практическое занятие №45</b> Отбивание мяча подброшенного партнером. <b>Практическое занятие №46</b> Подача мяча. Нижняя прямая. Подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая. <b>Практическое занятие №47</b> Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу). <b>Практическое занятие №48</b> Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи. <b>Практическое занятие №49</b> Прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений. <b>Практическое занятие №50</b> Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).</p>	<p><b><u>34</u></b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
---	---	--	----------



	<p><b>Практическое занятие №51</b> Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.</p> <p><b>Практическое занятие №52</b> Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3.</p> <p><b>Практическое занятие №53</b> Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.</p> <p><b>Практическое занятие №54</b> Защита (приём атаки). Атака. Блокирование.</p> <p><b>Практическое занятие №55</b> Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства.</p> <p><b>Практическое занятие №56</b> Прием контрольных нормативов.</p> <p><b>Самостоятельная работа студентов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткие сведения развития волейбола</li> <li>2. Максимальный состав игроков команды в волейболе</li> <li>3. Подача в прыжке техника в волейболе</li> <li>4. Техника нижней подачи в волейболе</li> <li>5. Техника прямого нападающего удара в волейболе</li> <li>6. Техника приема подачи в волейболе</li> <li>7. Правила и организация соревнований по волейболу</li> <li>8. Совершенствование техники в двухсторонней игре в волейболе</li> </ol>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>34</p>	
--	---	---	--

<b>7 СЕМЕСТР (сам. р. 8 ч + практическая р. 8ч.) всего 16 часов</b>			
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>64</b>	
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b>	<p><b>Практические занятия</b> <b>Баскетбол</b> <b>Практическое занятие №57</b> Броски, ведение мяча, выбивание мяча.</p> <p><b>Практическое занятие №58</b> Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча.</p> <p><b>Практическое занятие №59</b> Ловля и передачи мяча одной двумя руками.</p> <p><b>Практическое занятие №60</b> Различные виды ведения мяча. На месте и в движении.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> <b>Баскетбол</b> <b>Самостоятельная работа студентов</b> 1. Краткие сведения развития баскетбола 2. Максимальный состав игроков команды в баскетболе 3. Техника передачи мяча в движении двумя руками от груди 4. Техника ведения мяча правой, левой, рукой 5. Техника кистевого броска 6. Прыжковые упражнения для развития взрывной силы 7. Правила и организация соревнований по баскетболу 8. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом 9. Биологические ритмы и работоспособность 10 Совершенствование техники в двухсторонней игре</p>	<p><b>8</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p><b>8</b></p>	2

**8 СЕМЕСТР (сам.р. 24 +практическая р. 24 ) всего 48 ч.**

	<p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Практическое занятие №61</b> Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек.</p> <p><b>Практическое занятие №62</b> Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита.</p> <p><b>Практическое занятие №63</b> Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча.</p> <p><b>Практическое занятие №64</b> Тактика защиты. Противодействие получению мяча.</p> <p><b>Практическое занятие №65</b> Прием контрольных нормативов.</p> <p><b>Футбол</b></p> <p><b>Практическое занятие №66</b> Ведение мяча.</p> <p><b>Практическое занятие №67</b> Жонглирование мячом.</p> <p><b>Практическое занятие №68</b> Остановки мяча.</p> <p><b>Практическое занятие №69</b> Передачи мяча.</p> <p><b>Практическое занятие №70</b> Удары по мячу.</p> <p><b>Практическое занятие №71</b> Обманные движения – финты.</p> <p><b>Практическое занятие №72</b> Упражнения для вратарей.</p>	<p align="center"><b><u>24</u></b></p> <p align="center">2</p> <p align="center">2</p> <p align="center">2</p> <p align="center">2</p> <p align="center">2</p> <p align="center">2</p> <p align="center">2</p> <p align="center">2</p> <p align="center">2</p> <p align="center">2</p> <p align="center">2</p> <p align="center">2</p> <p align="center">2</p> <p align="center">2</p> <p align="center">2</p> <p align="center">2</p>	<p align="center">2</p>
	<p><b>Футбол</b></p> <p><b>Самостоятельная работа студентов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткие сведения развития футбола</li> <li>2. Максимальный состав игроков команды в футболе</li> <li>3. Техника ведения мяча</li> </ol>	<p align="center"><b>24</b></p>	<p align="center">2</p>

	<p>4. Техника передачи мяча  5. Техника удара по воротам  6. Техника перемещения по площадке  7. Правила и организация соревнований по футболу  8. Совершенствование техники в двухсторонней игре</p> <p><b>Тематика рефератов</b></p> <p>1. Международное спортивное студенческое движение.  2. Современная система физических упражнений прикладной направленности (в выбранной профессии).  3. Подвижные игры.  4. Комнатная гимнастика.  5. Краткие сведения и развития баскетбола ( в России, за рубежом)  6. Краткие сведения и развития футбола( в России, за рубежом)  7. Краткие сведения и развития волейбола (в России, за рубежом)  8. Гимнастика для глаз.  9. Настольный теннис  10. Олимпийские игры и их развитие.  11. Общая физическая подготовка, её цели и задачи  12. Физическое качество ловкость. Её значение и средства для ее развития.  13. Спорт как компонент специализированного направления физической культуры.  14. Правила организация соревнований по баскетболу  15. Правила организация соревнований по футболу  16. Правила организация соревнований по волейболу  17. Лыжные гонки</p>		
	<b>Всего</b>	<b>336</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

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

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

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой - кабинет «Социально-экономических дисциплин» (№ 2210)

Оборудование: стул преподавателя – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стол ученический – 17 шт; стулья ученические – 34 шт., компьютер – 1 шт., принтер - 1 шт., телевизор Panasonic TX-32X29- 1 шт., экран настенный -1 шт., доска классная – 1 шт., встроенный шкаф (4 секции) – 1 шт., встроенный шкаф (1 секция) – 1 шт., карта России – 1 шт.

Учебно-наглядные пособия - комплект презентаций.

Технические средства обучения: проектор переносной, экран (стационарный).

#### **«Спортивный зал»**

Оборудование: щит силовой – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., рукоход – 1 шт., Спортивный инвентарь: (скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, свисток, конусы спортивные - 25 шт; гимнастическая стенка, мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер - 5 шт; часы настольные для шахмат - 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; спортивное универсальное электронное табло- 1 шт; мяч волейбольный -1шт.) стол н/т "Спонета" Германия - 3 шт; щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; кольцо амортизированное -2шт.

#### **Аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации**

##### **«Спортивный зал»**

Оборудование: щит силовой – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., рукоход – 1 шт., Спортивный инвентарь: (скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, свисток, конусы спортивные - 25 шт; гимнастическая стенка, мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер - 5 шт; часы настольные для шахмат - 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; спортивное универсальное электронное табло- 1 шт; мяч волейбольный -1шт.) стол н/т "Спонета" Германия - 3 шт; щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; кольцо амортизированное -2шт.

### Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

- футбольное поле;
- беговые дорожки;
- яма для прыжков в длину;
- сектор для метания ядра;
- сектор для метания мяча.

### Тренажерный зал общефизической подготовки

Оборудование: Тренажер "Машина Смита" Housefit - 1 шт; Тренажёр DELUXEBENCHIREBH72 - 1 шт; Тренажер TotalTrainerAtemi - 1 шт; Тренажер силовой Housefit - 1 шт; Тренажер силовой Housefit "Алекс" - 1 шт; Тренажер спортивный "скамья Скотта" - 1 шт; Тренажёр эллиптический складной С-530 Foldable elliptical trainer "Transform" - 1 шт; Щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; Эллиптический тренажёр ТЗ- "HOUSEFIT HB-8166ELL"- 1 шт; скамья для жима лежа – 3 шт., скамья спортивная – 2 шт.

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Авторы и составители	Заглавие	Издательство	Количество
<b>Основная литература</b>				
1.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Физическая культура: учебник	М.: КноРус, 2017. - 256 с.- режим доступа <a href="https://www.book.ru/book/920006">https://www.book.ru/book/920006</a>	[Электронный ресурс]
2.	Муллер А. Б. [и др.]	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования	М.: Издательство Юрайт, 2019. - 424 с.- режим доступа: <a href="https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-433532">https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-433532</a>	[Электронный ресурс]
<b>Дополнительная литература</b>				
1.	Быченков С.В., Везеницын О.В.	Физическая культура: учебное пособие для СПО	Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с.- Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/77006.html">http://www.iprbookshop.ru/77006.html</a>	[Электронный ресурс]

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<b>ОК 2.</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<ul style="list-style-type: none"><li>- понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- владение навыками правильного выполнения физкультурных упражнений;</li></ul>	Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной деятельности. опрос, тестирование.
<b>ОК 3.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<ul style="list-style-type: none"><li>- знание содержания и направленности различных систем физических упражнений, понимать их оздоровительную и развивающую эффективность;</li><li>- навык повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.</li></ul>	Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной деятельности. опрос, тестирование.
<b>ОК 6.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<ul style="list-style-type: none"><li>- умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления работы в коллективе и команде, общения с коллегами;</li><li>- владение навыками командных игр.</li></ul>	Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной деятельности. опрос, тестирование.