

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна  
Должность: директор филиала  
Дата подписания: 15.11.2024 14:48:39  
Уникальный программный ключ:  
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

Приложение  
к ППССЗ по специальности  
23.02.06 Техническая эксплуатация  
подвижного состава железных дорог

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.05 Физическая культура**

для специальности

### **23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

(квалификация техник)

год начала подготовки 2022

**2022**

Лист переутверждения рабочей программы на 2024-2025 учебный год

**Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии и переутверждена на 2024-2025 учебный год

Выписка из протокола заседания ЦК № 7 от «15» апреля 2024 года

Председатель цикловой комиссии

Handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Кривошапкин', written over a horizontal line.

## Лист актуализации рабочей программы на 2024-2025 учебный год

Актуализируется пункт 3.2

### 3.2.1 Основные источники:

1.	Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В	Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с. – режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/492955">https://urait.ru/bcode/492955</a>	[Электронный ресурс]
2.	Бишаева А. А.	Физическая культура: учебник	Москва: КноРус, 2023. - 379 с. – режим доступа: <a href="https://book.ru/book/949532">https://book.ru/book/949532</a>	[Электронный ресурс]
4.	Федонов Р. А.	Физическая культура: учебник	Москва: Русайнс, 2023. - 256 с. – режим доступа: <a href="https://book.ru/book/949385">https://book.ru/book/949385</a>	[Электронный ресурс]
5.	Е. В. Конеева	Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/545162">https://urait.ru/bcode/545162</a>	[Электронный ресурс]

Лист переутверждения рабочей программы на 2023-2024 учебный год

**Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии и переутверждена на 2023-2024 учебный год

Выписка из протокола заседания ЦК № 7 от «14» апреля 2023 года

Председатель цикловой комиссии

Handwritten signature in blue ink, consisting of two parts separated by a vertical line, written over a horizontal line.

## Лист актуализации рабочей программы на 2023-2024 учебный год

Актуализируется пункт 3.2

### 3.2.1 Основные источники:

1.	Конеева Е.В.	Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования /— 2-е изд., перераб. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/517442">https://urait.ru/bcode/517442</a>	[Электронный ресурс]
2.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Теория и история физической культуры + е Приложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник.	М.: КноРус, 2022. — 448 с.- режим доступа <a href="https://book.ru/books/943955">https://book.ru/books/943955</a>	[Электронный ресурс]
3.	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура. (СПО)	М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: <a href="https://book.ru/books/943895">https://book.ru/books/943895</a>	[Электронный ресурс]

### 3.2.2 Дополнительные источники:

1.	Бегидова Т. П.	Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования — 2-е изд., испр. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — режимдоступа: <a href="https://urait.ru/bcode/515130">https://urait.ru/bcode/515130</a>	[Электронный ресурс]
2.	Муллер А. Б. [и др.]	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования	М: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. – режим доступа <a href="https://urait.ru/bcode/511813">https://urait.ru/bcode/511813</a>	[Электронный ресурс]

Председатель цикловой комиссии



# **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«Физическая культура»**

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла 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** - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и специализированной зарядки, с учетом индивидуальных особенностей развития организма;

**У2** – выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

**У3** – регулировать физическую нагрузку;

**У4** - осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

**знать:**

**З1** - основы истории развития физической культуры в России;

**З2** - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

**З3** - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

**З4** - психофункциональные особенности собственного организма;

**З5** - комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитием физических качеств;

**З6** - способы определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

**З7** - 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. Планируемые личностные результаты**

В результате освоения учебной дисциплины студент должен формировать следующие личностные результаты:

**ЛР 9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**ЛР 19** Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

**ЛР 21** Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

**ЛР 24** Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

### **1.6 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, семинары	166
Лекции, уроки	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Промежуточная аттестация в форме в форме зачета (3,5,7 семестр), дифференцированный зачёт (4,6,8 семестр)	



## **2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование разделов тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды Л, ОК - результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>3 СЕМЕСТР (сам. раб. 28 ч. + лекции 2 ч. + практ. занятия 26 ч.) всего 56 ч.</b>			
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>30</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>2</b>	ОК 02; К 03; ОК 06; ЛР 9;19;21; 24
		<b>28</b>	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>114</b>	
<b>Тема 2.1 Общая физическая подготовка</b>	<p><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.</p>		ОК 02; К 03; ОК 06; ЛР 9;19;21; 24

	<p>Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.</p> <p><b>Практическое занятие №1</b></p> <p>Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов.</p> <p><b>Практическое занятие №2</b></p> <p>Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.</p> <p><b>Практическое занятие №3</b></p> <p>Выпрыгивание вверх с отягощением.</p> <p><b>Практическое занятие №4</b></p> <p>Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс.</p> <p><b>Практическое занятие №5</b></p> <p>Эстафета без предметов.</p> <p><b>Практическое занятие №6</b></p> <p>Работа с весом собственного тела.</p> <p><b>Практическое занятие №7</b></p> <p>Статическая работа на основные мышечные группы.</p> <p><b>Практическое занятие №8</b></p> <p>Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера.</p> <p><b>Практическое занятие №9</b></p> <p>Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела.</p> <p><b>Практическое занятие №10</b></p> <p>Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p>	<p>ОК 02; К 03; ОК 06; ЛР 9;19;;21; 24</p>
<b>4 СЕМЕСТР (сам. раб. 44 ч. + практ. занятия 44 ч.) всего 88 ч.</b>			
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1.Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной физической деятельности.</p> <p>2.Физиологические основы оздоровительной тренировки</p> <p>3.Интенсивность нагрузки и типы нагрузок</p> <p>4.Формы занятий физическими упражнениями</p> <p>5.Составить комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки</p> <p><b>Тематика рефератов</b></p> <p>Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий.</p> <p>Влияние занятий физических упражнений на функциональные возможности человека.</p>	<p>30</p>	<p>ОК 02; К 03; ОК 06; ЛР 9;19;;21; 24</p>

	Физическая культура и спорт, как социальное влияние, как явление культуры. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второе дыхание».		
<b>Тема 2.2</b> <b>Легкая атлетика</b>	<p><b>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. 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 техники 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. 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>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></p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p>	ОК 02; К 03; ОК 06; ЛР 9;19;21; 24

	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок).  <b>Практическое занятие №16</b>  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> </ol>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</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>14</p>	<p>ОК 02; К 03;  ОК 06; ЛР  9;19;21; 24</p>
--	--	---	---

	9. Техника низкого старта 10. Техника прыжка в длину		
<b>5 СЕМЕСТР (сам. раб. 30 ч.+практ. занятия 30 ч.) всего 60 ч.</b>			
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>128</b>	
<b>Тема 2.2</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие №28</b> Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.	2	ОК 02; К 03; ОК 06; ЛР 9;19;21; 24
	<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.	4	
	<b>Практическое занятие №35</b> Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта.	4	
	<b>Практическое занятие №36</b> Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).	4	
	<b>Практическое занятие №37</b> Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега	4	
	<b>Практическое занятие №38</b> ОФП. Толкание набивного мяча с места.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> <b>Тематика рефератов</b> 1. Самоконтроль при занятиях легкой атлетики 2. Какие бывают разновидности легкой атлетики 3. Гигиенические требования для занятий при различных погодных условиях		

	<p>4. Физические качества человека (быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость)</p> <p>5. Взаимодействие физической и умственной деятельности человека</p>	<b>30</b>	
<b>6 СЕМЕСТР (сам. раб. 34 ч.+практ. занятия 34 ч.) всего 68 ч.</b>			
<b>Тема 2.3 Спортивные игры</b>	<b>Волейбол</b>		
	<b>Практическое занятие №39</b> Правила игры. Общие правила. подача.	2	
	<b>Практическое занятие №40</b> Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2	
	<b>Практическое занятие №41</b> Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.	2	
	<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;	2	ОК 02; К 03; ОК 06; ЛР 9;19;21; 24
	<b>Практическое занятие №43</b> Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.	2	
	<b>Практическое занятие №44</b> Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	2	
	<b>Практическое занятие №45</b> Отбивание мяча, подброшенного партнером.	2	
	<b>Практическое занятие №46</b> Подача мяча. Нижняя прямая. подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая.	2	
<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).	2		
<b>Практическое занятие №48</b> Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи.	2		
<b>Практическое занятие №49</b> Прием снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером- на месте и после перемещений.	2	ОК 02; К 03; ОК 06; ЛР 9;19;21; 24	

	<p><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>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>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p><b>34</b></p>	<p>ОК 02; К 03; ОК 06; ЛР 9;19;21; 24</p>
<b>7 СЕМЕСТР (сам. раб. 6 ч. + практ. занятия 6 ч.) всего 12 ч.</b>			
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>			<b>64</b>

<p><b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<p><b>Баскетбол</b> <b>Практическое занятие №57</b> Броски, ведение мяча, выбивание мяча. <b>Практическое занятие №58</b> Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча. <b>Практическое занятие №59</b> Ловля и передачи мяча одной двумя руками.</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>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p><b>6</b></p>	<p>ОК 02; ОК 03; ОК 06; ЛР 9;19;21; 24</p> <p>ОК 02; ОК 03; ОК 06; ЛР 9;19;21; 24</p>
<p align="center"><b>8 СЕМЕСТР (сам. работа 26 ч. + практ. занятия 26 ч.) всего 52 ч.</b></p>			



	<p><b>Практическое занятие №60</b> Различные виды ведения мяча. На месте и в движении.</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>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>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 02; ОК 03; ОК 06; ЛР 9;19;21; 24</p> <p>ОК 02; ОК 03; ОК 06; ЛР 9;19;21; 24</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> <li>4. Техника передачи мяча</li> <li>5. Техника удара по воротам</li> </ol>	<p><b>26</b></p>	<p>ОК 02; К 03; ОК 06; ЛР 9;19;21; 24</p>

	<p>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>	

### 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»**

**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.

#### **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.

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Авторы и составители	Заглавие	Издательство	Кол-во
<b>Основная литература</b>				
1.	Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В	Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 402 с. – режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/492955">https://urait.ru/bcode/492955</a> (дат	[Электронный ресурс]
2.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Теория и история физической культуры + е Приложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник.	М.: КноРус, 2022. — 448 с.- режим доступа <a href="https://book.ru/books/943955">https://book.ru/books/943955</a>	[Электронный ресурс]
3.	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура. (СПО)	М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: <a href="https://book.ru/books/943895">https://book.ru/books/943895</a>	[Электронный ресурс]
<b>Дополнительная литература</b>				
1.	Бегидова Т. П.	Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. – режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/492972">https://urait.ru/bcode/492972</a>	[Электронный ресурс]
2.	Муллер А. Б. [и др.]	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования	М: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. – режим доступа <a href="https://urait.ru/bcode/489849">https://urait.ru/bcode/489849</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 02.</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - владение навыками правильного исполнения физкультурных упражнений;	Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной деятельности. опрос, тестирование.
<b>ОК 03.</b> Принимать решения в стандарт-	- знание содержания и направленности различных систем физических упражнений, понимать	Демонстрация и применения на

ных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	их оздоровительную и развивающую эффективность; - навык повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.	занятиях, участие в соревновательной деятельности. опрос, тестирование.
<b>ОК 06.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления работы в коллективе и команде, общения с коллегами; - владение навыками командных игр.	Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной деятельности. опрос, тестирование.
<b>Перечень личностных результатов, осваиваемых в рамках программы воспитания:</b>		
<b>ЛР 9</b> Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Соблюдает и пропагандирует правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	Наблюдение
<b>ЛР 19</b> Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	Демонстрирует уважительное отношение к результатам собственного и чужого труда.	
<b>ЛР 21</b> Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	Демонстрирует приобретение опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	
<b>ЛР 24</b> Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.	Демонстрирует ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.	