

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна  
Должность: директор филиала  
Дата подписания: 03.12.2024 12:30:48  
Уникальный программный ключ:  
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

Приложение  
к ППСЗ по специальности  
23.02.01 Организация перевозок и управление  
на транспорте (по отраслям)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ. 05 Физическая культура**

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

(квалификация техник)

год начала подготовки 2022

**2022**

Лист переутверждения рабочей программы на 2024-2025 учебный год

**Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)**

**ОГСЭ. 05 Физическая культура**

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

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

Председатель цикловой комиссии

A handwritten signature in blue ink, consisting of two parts separated by a vertical line. The signature is written on a light blue grid background.

## Лист актуализации рабочих программ на 2024-2025 учебный год

Актуализируется пункт 3.2

### 3.2.1 Основные источники:

1.	Конеева Е.В.	Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 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.	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]
3.	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]
4	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]
5	Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр.	Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования /—	Москва : Издательство Юрайт, 2024 <a href="https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-535163">https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-535163</a>	[Электронный ресурс]

Председатель цикловой комиссии



Лист переутверждения рабочей программы на 2023-2024 учебный год

**Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)**

**ОГСЭ. 05 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, appearing to be 'Кривошапкин', written over a horizontal line.

## Лист актуализации рабочих программ на 2023-2024 учебный год

### Актуализируется пункт 3.2

1.	Конеева Е.В.	Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 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.	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]
3.	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]
4	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	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/492972">https://urait.ru/bcode/492972</a>	[Электронный ресурс]
2.	А.Б Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А.Богащенк о	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. - Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/489849">https://urait.ru/bcode/489849</a>	[Электронный ресурс]

Председатель цикловой комиссии



**Лист актуализации рабочей программы  
по дисциплине  
ОГСЭ.05 Физическая культура**

На основании приказа Министерства просвещения РФ №796 от 01 сентября 2022 года «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» актуализируются:

**Пункт 1.4. Компетенции**

ОК 2 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

**Раздел 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения различных форм и видов текущего контроля, практических занятий, а также по результатам выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации	– определять задачи для поиска информации по программе дисциплины Физическая культура;	Оценка эффективности и качества выполнения задач, устный опрос,

<p>информации, и информационные для технологии задач выполнения профессиональной профессиональной деятельности.</p>	<p>– определять необходимые источники информации; – планировать процесс поиска информации по программе дисциплины Физическая культура; – структурировать получаемую информацию; – выделять наиболее значимое в перечне информации по программе дисциплины Физическая культура; – оценивать практическую значимость результатов поиска по программе дисциплины Физическая культура; – оформлять результаты поиска.</p>	<p>выполнение практических работ</p>
<p><b>ОК 03</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	<p>-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; --применять современную научную профессиональную терминологию; –определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.</p>	<p>Оценка эффективности и качества выполнения задач, устный опрос, выполнение практических работ</p>
<p><b>ОК 06</b> Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>-проявлять гражданско-патриотическую позицию; - организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - проявлять толерантность в рабочем коллективе; - применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p>Оценка эффективности и качества выполнения задач, устный опрос, выполнение практических работ</p>

Председатель цикловой комиссии



# **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.

### **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:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и специализированной зарядки, с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- регулировать физическую нагрузку;



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

**знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитием физических качеств;
- способы определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемы страховки и способы оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

#### **1.4 Компетенции**

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирая типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

#### **1.5. Личностные результаты реализации программы воспитания**

*В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов:*

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 22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

#### **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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
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), дифференцированного зачёта (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 компетенций и результатов воспитания
1	2	3	4
	<b>3 семестр</b>	<b>64</b>	
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<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	2	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п.	16	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>			
<b>Тема 2.1 Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> .	2	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №1</b> Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов.	2	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №2</b> Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.	2	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №3</b> Выпрыгивание вверх с отягощением.	3	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №4</b> Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс.	3	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №5</b> Эстафета без предметов.	3	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22

	<b>Практическое занятие №6</b> Работа с весом собственного тела.	<b>3</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №7</b> Статическая работа на основные мышечные группы	<b>3</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №8</b> Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений си- лового характера	<b>3</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №9</b> Работа на формирование межмышечной координации с весом соб- ственного тела.	<b>3</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №10</b> Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом сни- зу.	<b>3</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической куль- туре и спорту, здоровому образу жизни, великим спортсменам.	<b>16</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
<b>4 семестр</b>		<b>96</b>	
<b>Тема 2.2</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №11</b> Создание правильного представления о технике бега.	<b>2</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №12</b> ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону	<b>2</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №13</b> ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.	<b>3</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №14</b> Развитие быстроты и прыгучести.	<b>3</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	<b>Практическое занятие №15</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного по- падания на брусок).	<b>3</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22

<b>Практическое занятие №16</b> ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.	<b>3</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
<b>Практическое занятие №17</b> Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега	<b>3</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
<b>Практическое занятие №18</b> Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.	<b>3</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
<b>Практическое занятие №19</b> Бег на короткие дистанции: 100 м. Контрольный урок	<b>3</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
<b>Практическое занятие №20</b> Развитие координации движений, подвижности, гибкости.	<b>3</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
<b>Практическое занятие №21</b> Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.	<b>3</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
<b>Практическое занятие №22</b> Бег на длинные дистанции. Дев. -2000 м, юн-3000м	<b>3</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
<b>Практическое занятие №23</b> Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике	<b>3</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
<b>Практическое занятие №24</b> Техника бега на короткие дистанции	<b>3</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
<b>Практическое занятие №25</b> Техника бега на средние дистанции	<b>3</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
<b>Практическое занятие №26</b> Техника бега по прямой. Низкий старт.	<b>3</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
<b>Практическое занятие №27</b> Обучении техники бега по прямой.	<b>3</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам	<b>48</b>	ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22

<b>5 семестр</b>	<b>56</b>	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		

<p><b>Тема 2.2</b> <b>Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Практическое занятие №28</b>  Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.  <b>Практическое занятие №29</b>  Прием нормативов. Бег 100 м на время.  <b>Практическое занятие №30</b>  Обучение низкому старту с бегом по прямой.  <b>Практическое занятие №31</b>  Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.  <b>Практическое занятие №32</b>  Обучение метанию гранаты  <b>Практическое занятие №33</b>  Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую).  Бег 200 м на технику  <b>Практическое занятие №34</b>  Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу.  Кроссовая подготовка.  <b>Практическое занятие №35</b>  Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта.  <b>Практическое занятие №36</b>  Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).  <b>Практическое занятие №37</b>  Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега  <b>Практическое занятие №38</b>  ОФП. Толкание набивного мяча с места.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b>  Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам</p>	<p>28</p> <p>28</p>	<p>ОК2, ОК3, ОК 6, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22</p>
	<p><b>6 семестр</b></p>	<p><b>64</b></p>	

<p><b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<p><b>Волейбол</b> <b>Практическое занятие №39</b> Правила игры. Общие правила. Поддача. <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> Поддача мяча.Нижняя прямая. Поддача 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>32</p>	<p>ОК2, ОК3,ОК 6, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22</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</b> Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам</p>	32	
<b>7 семестр</b>		<b>8</b>	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</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. <b>Практическое занятие №60</b> Различные виды ведения мяча. На месте и в движении. <b>Самостоятельная работа</b> Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам, олимпийским чемпионам.</p>	<p>4</p> <p>4</p>	<p>ОК2, ОК3,ОК 6, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22</p>
<b>8 семестр</b>		<b>48</b>	
<p><b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<p><b>Баскетбол</b> <b>Практическое занятие №61</b> Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек. <b>Практическое занятие №62</b> Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита. <b>Практическое занятие №63</b> Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча. <b>Практическое занятие №64</b> Тактика защиты. Противодействие получению мяча. <b>Практическое занятие №65</b> Прием контрольных нормативов. <b>Футбол</b> <b>Практическое занятие №66</b> Ведение мяча. <b>Практическое занятие №67</b> Жонглирование мячом. <b>Практическое занятие №68</b> Остановки мяча. <b>Практическое занятие №69</b></p>	<p>24</p>	<p>ОК2, ОК3,ОК 6, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22</p>

	<p>Передачи мяча.  <b>Практическое занятие №70</b>  Удары по мячу.  <b>Практическое занятие №71</b>  Обманные движения – финты.  <b>Практическое занятие №72</b>  Упражнения для вратарей.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b>  Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам, олимпийским чемпионам.</p>	24	
	<b>Всего</b>	<b>336</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации учебной дисциплины используются:

- 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 фут-больная, 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, 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	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура: учебник	М.: КноРус, 2022. — 214 с.- режим доступа: <a href="https://book.ru/books/9">https://book.ru/books/9</a>	[Электронный ресурс]

			<u>43895</u>	
2	Кузнецов В.С.	Физическая культура : учебник	Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — режим доступа: <a href="https://book.ru/books/940094">https://book.ru/books/940094</a>	[Электронный ресурс]
3	Бишаева А.А., Малков В.В.	Физическая культура : учебник	Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — режим доступа: <a href="https://book.ru/book/941740">https://book.ru/book/941740</a>	[Электронный ресурс]
<b>Дополнительная литература</b>				
2	Муллер А. Б.	Физическая культура : учебник и практикум для СПО	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — режим до- ступа: <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 осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и сдачи нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты (освоенные профессиональные компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
<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 выполнения физкультурных упражнений;	Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной деятельности. опрос, тестирование.
<b>ОК 03.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- знание содержания и направленности различных систем физических упражнений, понимать их оздоровительную и развивающую эффективность; - навык повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.	Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной деятельности. опрос, тестирование.

<p><b>ОК 06.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<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>	<p>Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной деятельности. опрос, тестирование.</p>
<p><b>Перечень личностных результатов, осваиваемых в рамках программы воспитания</b></p>		
<p><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.</p>	<p>Обучающийся выполняет / соблюдает правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; сохраняет психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>Наблюдение, участие в соревновательной деятельности.</p>
<p><b>ЛР 19</b> Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует уважительное отношение к результатам собственного и чужого труда.</p>	<p>Наблюдение, участие в соревновательной деятельности.</p>
<p><b>ЛР 21</b> Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует опыт личной ответственности за развитие группы обучающихся</p>	<p>Наблюдение, участие в соревновательной деятельности.</p>
<p><b>ЛР 22</b> Приобретение навыков общения и самоуправления.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует навыки общения и самоуправления.</p>	<p>Наблюдение, участие в соревновательной деятельности.</p>