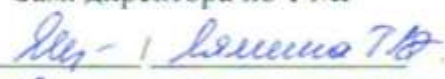


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЙОШКАР-ОЛИНСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР

«29» 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией ТСЗУБ

Протокол № 1

«29» 08 2022г.

Председатель ПЦК Дубинин А.В. : Бурдасова Т.С.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства от 7 мая 2014г №457 (с изменениями и дополнениями).

Организация-разработчик:

Йошкар-Олинский аграрный колледж федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный технологический университет»

Разработчики

Волков Г.К., преподаватель высшей квалификационной категории Йошкар-Олинского аграрного колледжа ФГБОУ ВЛО «ПГТУ»

Волков А.А., преподаватель первой квалификационной категории Йошкар-Олинского аграрного колледжа ФГБОУ ВЛО «ПГТУ»

Рецензент (внутренний)

Николаева И.В., преподаватель высшей квалификационной категории Йошкар – Олинского аграрного колледжа ФГБОУ ВО «ПГТУ»

Рецензент (внешний)

Малышев В.А., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РМЭ Йошкар – Олинский медицинский колледж,

СОДЕРЖАНИЕ

1. АННОТАЦИЯ
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства».

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

Содержание программы структурировано на основе компетентного подхода и направлено на формирование общих и профессиональных компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02 ОК 03 ОК 06	У1Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У3Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	31Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32Основы здорового образа жизни; 33Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) 34Средства профилактики перенапряжения

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачётов и дифференцированного зачета.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу дисциплин.

2.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2.	У1	31, 32
ОК 3.	У1	31, 32
ОК 6.	У1	31, 32

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем в часах</i>
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	328
Объем образовательной программы	164
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	162
курсовая работа	-
Самостоятельная работа	164
в том числе:	
Составление доклада	6
Изучение правил техники. Составление плана и индивидуальные занятия.	158
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета(3,4,5,6,7), дифференцированного зачета(8)</i>	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
Раздел 1 Введение.		4	
Тема 1.1 Личная гигиена	Содержание учебного материала 1 Цели и задачи дисциплины. Правила личной гигиены. Самостоятельная работа 1 Составление доклада Примерная тематика: Формирование здорового образа жизни	2 2	ОК2, ОК3, ОК6
Раздел 2 Легкая атлетика		16	ОК2, ОК3, ОК6
Тема 2.1 Бег	Содержание учебного материала 1 Техника бега на короткие дистанции. 2 Техника высокого и низкого старта 3 Техника передачи эстафетной палочки 4 Техника барьерного бега Практические занятия 1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Сдача нормативов при беге на 100 м. 2 Сдача нормативов при беге на 3000 м. Самостоятельная работа обучающихся 1 Изучение правил техники бега. Составление плана и индивидуальные занятия по бегу.	-- 4 4	
Тема 2.2 Прыжки	Содержание учебного материала 1 Техника прыжков в длину с места 2 Техника прыжков в длину с разбега Практические занятия 1 Подготовка организма к основной части занятия с помощью прыжковых упражнений; Повтор динамики движений техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»; Совершенствование фазы прыжка по отдельности 2 Подготовка организма к основной части занятия с помощью прыжковых упражнений; Сдача нормативов по прыжкам в длину с места, с разбега Самостоятельная работа обучающихся 1 Изучение правил техники прыжка. Составление плана и индивидуальные занятия по прыжкам.	-- 4 4	ОК2, ОК3, ОК6
Раздел 3 Баскетбол		36	
Тема 3.1 Передачи	Содержание учебного материала 1 Техника передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением и без сопротивления 2 Техника передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с сопротивлением и без сопротивления Практические занятия 1 Подготовка организма к основной части занятия с помощью подводящих упражнений;	-- 4	ОК2, ОК3, ОК6

		Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча; Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди			
	2	Подготовка организма к основной части занятия с помощью подводящих упражнений; Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча в движении; Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в движении.			
	Самостоятельная работа обучающихся				
	1	Изучение правил техники передачи. Составление плана и индивидуальные занятия по передачи баскетбольного мяча.	6		
Тема 3.2 Ведение	Содержание учебного материала		--	ОК2, ОК3, ОК6	
	1	Техника ведения мяча правой и левой рукой со зрительным и без зрительного контроля			
	2	Техника низкого и высокого ведения мяча			
	3	Техника ведения мяча с сопротивлением защитника			
	Практические занятия		4		
	1	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой; Совершенствование техники ведения мяча без зрительного контроля; Совершенствование техники низкого и высокого ведения мяча.			
	2	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой с сопротивлением защитника; Совершенствование техники ведения мяча без зрительного контроля с сопротивлением защитника; Совершенствование техники низкого и высокого ведения мяча с сопротивлением защитника.			
	Самостоятельная работа обучающихся		4		
	1	Изучение правил техники ведения. Составление плана и индивидуальные занятия по ведению баскетбольного мяча.			
Тема 3.3 Броски	Содержание учебного материала		--	ОК2, ОК3, ОК6	
	1	Техника бросков мяча одной рукой от головы с места			
	2	Техника бросков мяча одной рукой от головы в прыжке			
	3	Техника бросков мяча двумя руками от головы с места			
	4	Техника бросков мяча двумя руками от головы в прыжке			
	Практические занятия		4		
	1	Совершенствование динамики движений телом при бросках с места; Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от головы с места; Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от головы в прыжке.			
	2	Совершенствование динамики движений телом при бросках с места; Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от головы с места; Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от головы в прыжке.			
	Самостоятельная работа обучающихся		4		
1	Изучение правил техники броска. Составление плана и индивидуальные занятия по броска баскетбольного мяча.				
Зачет			2		
Тема 3.4 Игровые действия	Содержание учебного материала		--	ОК2, ОК3, ОК6	
	1	Тактика защиты. Зонное построение 2-3			
	2	Тактика нападения. Комбинация «отдай и выйди»			

		Тактика защиты. Зонное построение 1-3-1		ОК6
	4	Тактика нападения. Комбинация «закрытая дверь»		
	5	Техника заслонов		
	Практические занятия		4	
	1	Совершенствование зонного построения 2-3; Совершенствование комбинации «отдай и выйди»		
	2	Совершенствование комбинации «отдай и выйди»; Совершенствование зонного построения 1-3-1;		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Изучение правил техники баскетбола. Составление плана и индивидуальные занятия по игре баскетбол.		
Раздел 4 Гимнастика			24	
Тема 4.1 Акробатика	Содержание учебного материала		-	ОК2, ОК3, ОК6
	1	Техника кувырка вперед		
	2	Техника кувырка назад		
	3	Техника стойки на лопатках		
	Практические занятия		4	
	1	Совершенствование техники кувырка вперед; Совершенствование техники кувырка назад;		
	2	Совершенствование техники стойки на лопатках; Сдача нормативов по наклонам вперед из положения стоя.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Изучение правил техники акробатики. Составление плана и индивидуальные занятия по акробатике			
Тема 4.2 Строевые упражнения	Содержание учебного материала		2	ОК2, ОК3, ОК6
	1	Перестроение из одной колонны в три и обратно		
	2	Перестроение из одной шеренги в три и обратно		
	Практические занятия		2	
	1	Перестроение из одной колонны в три и обратно; Перестроение из одной шеренги в три и обратно; Сдача нормативов по подтягиванию из виса.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Изучение правил строевого построения. Составление плана и индивидуальные занятия по строевым упражнениям		
	Тема 4.3 Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала		
1		Техника упражнений на параллельных брусьях		
2		Техника лазания по канату в три приема		
Практические занятия		4		
1			Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях; Сдача нормативов по подниманию прямых ног в висе.	
2			Техника лазания по канату в три приема; Сдача нормативов по подниманию туловища.	
Самостоятельная работа обучающихся		4		

	1	Изучение правил техники упражнений на гимнастических снарядах. Составление плана и индивидуальные занятия с гимнастическими снарядами		
Раздел 5 Волейбол			60	
Тема 5.1 Прием и передачи мяча	Содержание учебного материала		2	ОК2, ОК3, ОК6
	1	Техника приема и верхней передачи мяча		
	2	Техника приема и нижней передачи мяча		
	Практические занятия			
	1	Совершенствование динамики движений приема и передачи мяча с помощью подводящих упражнений; Совершенствование техники приема и верхней передачи мяча; Совершенствование техники приема и нижней передачи мяча.	4	
	2	Совершенствование техники приема и верхней передачи мяча в условиях повышенной сложности; Совершенствование техники приема и нижней передачи мяча в условиях повышенной сложности; Совершенствование техники приема и нижней передачи мяча, техники приема и верхней передачи мяча в игровой ситуации.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Изучение правил техники приема и передачи. Составление плана и индивидуальные занятия по приеме и передачи волейбольного мяча		6	
Тема 5.2 Поддачи	Содержание учебного материала		-	ОК2, ОК3, ОК6
	1	Техника нижней прямой подачи		
	2	Техника верхней прямой подачи		
	Практические занятия			
	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи;		
	2	Совершенствование техники нижней прямой подачи в условиях повышенной сложности;		
	3	Совершенствование техники прямой подачи в игровой ситуации.	10	
	4	Совершенствование динамики движений верхней прямой подачи; Совершенствование техники верхней прямой подачи;		
	5	Применение техники верхней прямой подачи в игровой ситуации.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Изучение правил техники подачи. Составление плана и индивидуальные занятия по подачи волейбольного мяча	12	
Тема 5.3 Нападающий удар и блокирование	Содержание учебного материала		-	ОК2, ОК3, ОК6
	1	Техника н падающего удара		
	2	Техника блокирования		
	Практические занятия			
	1	Совершенствование динамики движений нападающего удара и блокирования;		
	2	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования;	6	
	3	Применение техники нападающего удара и блокирования в игровой ситуации.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Изучение правил техники удара и блокировки. Составление плана и индивидуальные занятия по удару и блокировке волейбольного мяча	6	

Тема 5.4 Игровые действия	Содержание учебного материала		-	ОК2, ОК3, ОК6
	1	Тактика розыгрыша мяча на три игрока		
	2	Тактика выведения на нападающий удар игроков передней линии		
	3	Тактика выведения на нападающий удар игроков задней линии		
	4	Тактика согласованного выхода на блокирование		
	Практические занятия		6	
	1	Совершенствование розыгрыша мяча на три игрока; Совершенствование выведения на нападающий удар игроков передней линии; Совершенствование выведения на нападающий удар игроков задней линии		
	2	Совершенствование выведения на нападающий удар игроков передней линии; Совершенствование выведения на нападающий удар игроков задней линии; Совершенствование согласованного выхода на блокирование нападающего игрока.		
	3	Совершенствование выведения на нападающий удар игроков задней линии; Совершенствование согласованного выхода на блокирование нападающего игрока;		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
1	Составление плана и индивидуальные занятия по игре в волейбол			
Зачет			2	
Раздел 6 Введение			4	
Тема 6.1 Личная гигиена	Содержание учебного материала		2	ОК2, ОК3, ОК6
	1	Цели и задачи дисциплины. Правила личной и общественной гигиены.		
	Самостоятельная работа		2	
	1	Составление доклада Примерная тематика: Средства и методы физического воспитания		
Раздел 7 Легкая атлетика			12	
Тема 7.1 Бег	Содержание учебного материала		--	ОК2, ОК3, ОК6
	1	Техника бега на короткие дистанции.		
	2	Техника высокого и низкого старта		
	3	Техника передачи эстафетной палочки		
	4	Техника барьерного бега		
	Практические занятия		4	
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Сдача нормативов при беге на 100 м.		
	2	Сдача нормативов при беге на 3000 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Изучение правил техники бега. Составление плана и индивидуальные занятия по бегу.		
Тема 7.2 Прыжки	Содержание учебного материала		--	ОК2, ОК3, ОК6
	1	Техника прыжков в длину с места		
	2	Техника прыжков в длину с разбега		
	Практические занятия		2	

	1	Подготовка организма к основной части занятия с помощью прыжковых упражнений; Повтор динамики движений техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»; Совершенствование фазы прыжка по отдельности Подготовка организма к основной части занятия с помощью прыжковых упражнений; Сдача нормативов по прыжкам в длину с места, с разбега		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Изучение правил техники прыжка. Составление плана и индивидуальные занятия по прыжкам.		
Раздел 8 Баскетбол			36	
Тема 8.1 Передачи	Содержание учебного материала			OK2, OK3, OK6
	1	Техника передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением и без сопротивления Техника передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с сопротивлением и без сопротивления	2	
	Практические занятия			
	1	Подготовка организма к основной части занятия с помощью подводящих упражнений; Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча; Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Изучение правил техники передачи. Составление плана и индивидуальные занятия по передачи баскетбольного мяча.	6	
Тема 8.2 Ведение	Содержание учебного материала			OK2, OK3, OK6
	1	Техника ведения мяча правой и левой рукой со зрительным и без зрительного контроля	--	
	2	Техника низкого и высокого ведения мяча		
	3	Техника ведения мяча с сопротивлением защитника		
	Практические занятия			
	1	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой; Совершенствование техники ведения мяча без зрительного контроля; Совершенствование техники низкого и высокого ведения мяча.	4	
	2	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой с сопротивлением защитника; Совершенствование техники ведения мяча без зрительного контроля с сопротивлением защитника; Совершенствование техники низкого и высокого ведения мяча с сопротивлением защитника.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Изучение правил техники ведения. Составление плана и индивидуальные занятия по ведению баскетбольного мяча.	4	
Тема 8.3 Броски	Содержание учебного материала			OK2, OK3, OK6
	1	Техника бросков мяча одной рукой от головы с места	--	
	2	Техника бросков мяча одной рукой от головы в прыжке		
	3	Техника бросков мяча двумя руками от головы с места		
	4	Техника бросков мяча двумя руками от головы в прыжке		
	Практические занятия			
	1	Совершенствование динамики движений телом при бросках с места; Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от головы с места; Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от головы в прыжке.	4	

	2	Совершенствование динамики движений телом при бросках с места; Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от головы с места; Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от головы в прыжке.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Изучение правил техники броска. Составление плана и индивидуальные занятия по броска баскетбольного мяча.		
Зачет			2	
Тема 8.4 Игровые действия	Содержание учебного материала		--	OK2, OK3, OK6
	1	Тактика защиты. Зонное построение 2-3		
	2	Тактика нападения. Комбинация «отдай и выйди»		
		Тактика защиты. Зонное построение 1-3-1		
	4	Тактика нападения. Комбинация «закрытая дверь»		
	5	Техника заслонов		
	Практические занятия		4	
	1	Совершенствование зонного построения 2-3; Совершенствование комбинации «отдай и выйди»		
	2	Совершенствование комбинации «отдай и выйди»; Совершенствование зонного построения 1-3-1;		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Изучение правил техники баскетбола. Составление плана и индивидуальные занятия по игре баскетбол.			
Раздел 9 Гимнастика			20	
Тема 9.1 Акробатика	Содержание учебного материала		-	OK2, OK3, OK6
	1	Техника кувырка вперед		
	2	Техника кувырка назад		
	3	Техника стойки на лопатках		
	Практические занятия		4	
	1	Совершенствование техники кувырка вперед; Совершенствование техники кувырка назад;		
	2	Совершенствование техники стойки на лопатках; Сдача нормативов по наклонам вперед из положения стоя.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Изучение правил техники акробатики. Составление плана и индивидуальные занятия по акробатике			
Тема 9.2 Строевые упражнения	Содержание учебного материала		-	OK2, OK3, OK6
	1	Перестроение из одной колонны в три и обратно		
	2	Перестроение из одной шеренги в три и обратно		
	Практические занятия		2	
	1	Перестроение из одной колонны в три и обратно; Перестроение из одной шеренги в три и обратно; Сдача нормативов по подтягиванию из виса.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	

	1	Изучение правил строевого построения. Составление плана и индивидуальные занятия по строевым упражнениям		
Тема 9.3 Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала		--	OK2, OK3, OK6
	1	Техника упражнений на параллельных брусьях		
	2	Техника лазания по канату в три приема		
	Практические занятия		4	
	1	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях; Сдача нормативов по подниманию прямых ног в висе.		
	2	Техника лазания по канату в три приема; Сдача нормативов по подниманию туловища.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Изучение правил техники упражнений на гимнастических снарядах. Составление плана и индивидуальные занятия с гимнастическими снарядами		
Раздел 10 Волейбол			52	
Тема 10.1 Прием и передачи мяча	Содержание учебного материала		2	OK2, OK3, OK6
	1	Техника приема и верхней передачи мяча		
	2	Техника приема и нижней передачи мяча		
	Практические занятия		4	
	1	Совершенствование динамики движений приема и передачи мяча с помощью подводящих упражнений; Совершенствование техники приема и верхней передачи мяча; Совершенствование техники приема и нижней передачи мяча.		
	2	Совершенствование техники приема и верхней передачи мяча в условиях повышенной сложности; Совершенствование техники приема и нижней передачи мяча в условиях повышенной сложности; Совершенствование техники приема и нижней передачи мяча, техники приема и верхней передачи мяча в игровой ситуации.		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	Изучение правил техники приема и передачи. Составление плана и индивидуальные занятия по приеме и передачи волейбольного мяча			
Тема 10.2 Подачи	Содержание учебного материала		-	OK2, OK3, OK6
	1	Техника нижней прямой подачи		
	2	Техника верхней прямой подачи		
	Практические занятия		8	
	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи;		
	2	Совершенствование техники нижней прямой подачи в условиях повышенной сложности;		
	3	Совершенствование техники прямой подачи в игровой ситуации.		
	4	Совершенствование динамики движений верхней прямой подачи; Совершенствование техники верхней прямой подачи; Применение техники верхней прямой подачи в игровой ситуации.		
	Самостоятельная работа обучающихся		10	
	1	Изучение правил техники подачи. Составление плана и индивидуальные занятия по подачи волейбольного мяча		
Тема 10.3 Нападающий удар и блокирование	Содержание учебного материала		-	OK2,
	1	Техника н		

		падающего удара		ОК3, ОК6	
	2	Техника блокирования			
	Практические занятия				
	1	Совершенствование динамики движений нападающего удара и блокирования; Совершенствование техники нападающего удара и блокирования;	4		
	2	Применение техники нападающего удара и блокирования в игровой ситуации.			
	Самостоятельная работа обучающихся				
	1	Изучение правил техники удара и блокировки. Составление плана и индивидуальные занятия по удару и блокировке волейбольного мяча	4		
Тема 10.4 Игровые действия	Содержание учебного материала		-	ОК2, ОК3, ОК6	
	1	Тактика розыгрыша мяча на три игрока			
	2	Тактика выведения на нападающий удар игроков передней линии			
	3	Тактика выведения на нападающий удар игроков задней линии			
	4	Тактика согласованного выхода на блокирование			
	Практические занятия		6		
	1	Совершенствование розыгрыша мяча на три игрока; Совершенствование выведения на нападающий удар игроков передней линии; Совершенствование выведения на нападающий удар игроков задней линии			
	2	Совершенствование выведения на нападающий удар игроков передней линии; Совершенствование выведения на нападающий удар игроков задней линии; Совершенствование согласованного выхода на блокирование нападающего игрока.			
	3	Совершенствование выведения на нападающий удар игроков задней линии; Совершенствование согласованного выхода на блокирование нападающего игрока;			
	Самостоятельная работа обучающихся				
		1	Составление плана и индивидуальные занятия по игре в волейбол	6	ОК2, ОК3, ОК6
	Зачет			2	
Раздел 11 Теория			4		
Тема 11.1 Введение. Личная гигиена	Содержание учебного материала		2	ОК2, ОК3, ОК6	
	1	Цели и задачи дисциплины. Здоровый образ жизни			
	Самостоятельная работа		2		
	1	Составление доклада Примерная тематика: Формирование здорового образа жизни; Средства и методы физического воспитания			
Раздел 12 Баскетбол			36		
Тема 12.1 Передачи	Содержание учебного материала		--	ОК2, ОК3, ОК6	
	1	Техника передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением и без сопротивления			
	2	Техника передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с сопротивлением и без сопротивления			
	Практические занятия		4		
	1	Подготовка организма к основной части занятия с помощью подводящих упражнений;			

		Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча; Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди			
	2	Подготовка организма к основной части занятия с помощью подводящих упражнений; Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча в движении; Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в движении.			
	Самостоятельная работа обучающихся				
	1	Изучение правил техники передачи. Составление плана и индивидуальные занятия по передачи баскетбольного мяча.	6		
Тема 12.2 Ведение	Содержание учебного материала		--	OK2, OK3, OK6	
	1	Техника ведения мяча правой и левой рукой со зрительным и без зрительного контроля			
	2	Техника низкого и высокого ведения мяча			
	3	Техника ведения мяча с сопротивлением защитника			
	Практические занятия		4		
	1	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой с сопротивлением защитника; Совершенствование техники ведения мяча без зрительного контроля с сопротивлением защитника;			
	2	Совершенствование техники низкого и высокого ведения мяча с сопротивлением защитника.			
	Самостоятельная работа обучающихся		4		
	1	Изучение правил техники ведения. Составление плана и индивидуальные занятия по ведению баскетбольного мяча.			
Тема 12.3 Броски	Содержание учебного материала		--	OK2, OK3, OK6	
	1	Техника бросков мяча одной рукой от головы с места			
	2	Техника бросков мяча одной рукой от головы в прыжке			
	3	Техника бросков мяча двумя руками от головы с места			
	4	Техника бросков мяча двумя руками от головы в прыжке			
	Практические занятия		4		
	1	Совершенствование динамики движений телом при бросках с места; Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от головы с места; Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от головы в прыжке.			
	2	Совершенствование динамики движений телом при бросках с места; Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от головы с места; Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от головы в прыжке.			
	Самостоятельная работа обучающихся		4		
	1	Изучение правил техники броска. Составление плана и индивидуальные занятия по броска баскетбольного мяча.			
Тема 12.4 Игровые действия	Содержание учебного материала		--	OK2, OK3, OK6	
	1	Тактика защиты. Зонное построение 2-3			
	2	Тактика нападения. Комбинация «отдай и выйди»			
		Тактика защиты. Зонное построение 1-3-1			
	4	Тактика нападения. Комбинация «закрытая дверь»			
	5	Техника заслонов			

	Практические занятия		4	OK2, OK3, OK6
	1	Совершенствование зонного построения 2-3; Совершенствование комбинации «отдай и выйди»		
	2	Совершенствование комбинации «отдай и выйди»; Совершенствование зонного построения 1-3-1;		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Изучение правил техники баскетбола. Составление плана и индивидуальные занятия по игре баскетбол.		
Зачет			2	
Раздел 13 Волейбол			28	
Тема 13.1 Прием и передачи мяча	Содержание учебного материала		-	
	1	Техника приема и верхней передачи мяча		
	2	Техника приема и нижней передачи мяча		
	Практические занятия		2	
	1	Совершенствование техники приема и верхней передачи мяча в условиях повышенной сложности; Совершенствование техники приема и нижней передачи мяча в условиях повышенной сложности; Совершенствование техники приема и нижней передачи мяча, техники приема и верхней передачи мяча в игровой ситуации.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Изучение правил техники приема и передачи. Составление плана и индивидуальные занятия по приеме и передачи волейбольного мяча			
Тема 13.2 Подачи	Содержание учебного материала		-	
	1	Техника нижней прямой подачи		
	2	Техника верхней прямой подачи		
	Практические занятия		4	
	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи в условиях повышенной сложности;		
	2	Применение техники верхней прямой подачи в игровой ситуации.		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
1	Изучение правил техники подачи. Составление плана и индивидуальные занятия по подачи волейбольного мяча			
Тема 13.3 Нападающий удар и блокирование	Содержание учебного материала		-	
	1	Техника нпадающего удара		
	2	Техника блокирования		
	Практические занятия		2	
	1	Совершенствование динамики движений нападающего удара и блокирования; Совершенствование техники нападающего удара и блокирования; Применение техники нападающего удара и блокирования в игровой ситуации.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Изучение правил техники удара и блокировки. Составление плана и индивидуальные занятия по удару и блокировке волейбольного мяча		
Тема 13.4 Игровые действия	Содержание учебного материала		-	

	1	Тактика розыгрыша мяча на три игрока		ОК2, ОК3, ОК6
	2	Тактика выведения на нападающий удар игроков передней линии		
	3	Тактика выведения на нападающий удар игроков задней линии		
	4	Тактика согласованного выхода на блокирование		
	Практические занятия		4	
	1	Совершенствование выведения на нападающий удар игроков передней линии; Совершенствование выведения на нападающий удар игроков задней линии; Совершенствование согласованного выхода на блокирование нападающего игрока.		
2	Совершенствование выведения на нападающий удар игроков задней линии; Совершенствование согласованного выхода на блокирование нападающего игрока;			
	3			
	Самостоятельная работа обучающихся		4	ОК2, ОК3, ОК6
	1	Составление плана и индивидуальные занятия по игре в волейбол		
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет			2	
			328	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал

(учебный корпус 7)

Средства обучения: перекладина гимнастическая универсальная - 1 шт.; лыжи - 23 пары; мячи баскетбол. - 15 шт.; мячи футбол. 8 шт., мячи волейбол. - 18 шт.; маты гимнастические - 8 шт., конь гимнастический переменной высоты; мостик гимнастический подпружиненный; козел гимнастический переменной высоты; сетка волейбольная

Спортивный зал №1

(учебный корпус 1)

Мультимедийное оборудование: автоматиз. медицинская система анализа терапии-AMCAT-KOBEPT – 1 шт.; видеокамера Sony – 1 шт.; магнитола Philips AZ 1816 – 1 шт.; массажер рефлект. зон – 1 шт.; монитор 19"Samsung 943N(KSB) TFT – 1 шт.; МФУ Canon i-Sensys MF 4410 – 1шт.; ноутбук ASUS K750JA Intel i7-4700QM/8GB/1TB/17,3" HD – 1шт.; ПК ICL RAY S902.1 – 1 шт.; клавиатура – 2 шт.; мышь – 2 шт.; монитор ViewSonic 21,5" VA2248-LED – 1 шт.; принтер цветной PSC 1410 – 1 шт.; принтер/копир/сканер Canon i-SENSYS MF4018 – 1 шт.; систем. блок Core 2DUO E6320/1024Mb*2/160Gb/GF8500GT/DVD-RW/FDD – 1 шт.

Средства обучения: канат для перетягивания 10 м – 1 шт.; колодка стартовая для соревн. сталь,оцинк. - 2 шт.; лыжи " Fischer" – 1 шт., лыжи с креплением Фишер СК178 – 1 шт.; лыжи с креплением - 9 шт.; лыжи Фишер – 1 шт.; комплект лыж – 101 шт.; гриф прямой 1,5 М д-51 - 3 шт.; маты из ППУ-25 1*2*0,6 в зел чехле - 6 шт.; крышка зоны приземления – 1 шт.; система определения времени забега для подготовки спортсм. – 1 шт.; стенд, стойки волейбольные с сеткой, баскетбольные щиты с кольцами 2 шт.; комплект силовых тренажеров, волейбольные мячи -4 шт., баскетбольные мячи – 4 шт., обруч гимнастический – 20 шт., коврики туристские – 30 шт., штанги с грузами – 3 шт., гантели 30 шт., гири: 16 кг – 2 шт., 24 кг – 2 шт., системы озвучивания зала -1 комп., весы напольные – 1 шт., сектор для прыжка в высоту – 1 компл., барьеры л/атлетические – 40 шт., сетка бадминтонная – 3 шт., ракетки – 20 шт., воланы – 100 шт.;

Программное обеспечение: microsoft access (лицензия №700524030); microsoft office standard (лицензия №66059532 open 96044930zze1711); microsoft project professional (лицензия №700524030); microsoft visio professional (лицензия №700524030); microsoft visual studio enterprise (лицензия №700524030); microsoft windows enterprise (лицензия №700524030); агент dr.web (лицензия №lbw-bc-12m-1600-b1); компас-3d v17 (лицензия №вг-16-00168); комплект гарант-мастер (лицензия №12-40272-000898); комплект по для решения основных пользовательских задач (свободно распространяемое по);справочная правовая система "консультант плюс" (договор № рдд_8001_п, № рдд_8002_п);

Тренажерный зал

(учебный корпус 1)

Средства обучения: тренажер наutilus груд – 1 шт., тренажер наут бицепс – 1 шт., тренажер зад пов бед – 1 шт., тренажер пер пов бед – 1 шт., тренажер стан д/жим– 1 шт., тренажер икронож ст – 1 шт., тренажер для ног – 1 шт., тренажер машина А-3 – 1 шт.

Стрелковый тир

(учебный корпус 1)

Средства обучения: стрелковый электротренажер «Скэт-профес» – 2 шт., электронная стрелковая мишенная установка "Рекорд" -S-10 – 4 шт., установка бег кабан – 1 шт., установка мишень ГДР – 1 шт., винтовка ИЖ-38 – 3 шт., винтовка пневмат. ИЖ-38 – 1 шт., винтовка 4,5 мм пневм. мод. 312 – 1 шт., винтовка пневм. ГДР – 1 шт., винтовка МЛГ-550 – 1 шт., винтовка пневмат МЛГ – 1 шт., винтовка пневмат. «Файн-602» – 1 шт., винтовка спортивная WALTER LG300 дерев.ложе – 1 шт., винтовка пневмат. ИЖ – 1 шт., пистолет пневм. ИЖ-53 к.4 – 3 шт., пистолет пневматический МР-654К к.4,5 мм – 1 шт., пистолет пневмат. ИЖ-46 – 1 шт., пистолет пневмат ИЖ-33 – 1 шт., пистолет ИЖ-46 – 1 шт., прибор ВК-4 исп.-5 – 1 шт., компьютер Р-100/8/1Gb/1,44 – 1 шт., монитор 17 Samsung – 1 шт., сист. блок Celeron-D 330/120 Gb DDR 256 Mb – 1 шт., Монитор 17 Benq – 1 шт., системный блок AMD*2 – 3 шт., монитор 17 TFTBeng – 2 шт., осветит. прибо ОПЗ – 3 шт., монокулятор 7*25 – 1 шт., прибор Аргус-3 – 1 шт., прожектор ПЗС – 35 – 1 шт., труба зрительная ЭРТ-460 – 2 шт., щит

управления – 2 шт., лыжи фишер – 1 шт., мишени железные – 10 шт., наушники «Эллур» противошумные – 3 шт., зрительная труба – 1 шт., шкаф металлич. – 3 шт., шкаф-сейф – 1 шт., огнетушитель ОП-4 – 1 шт., баллон СО2 – 10 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия: оборудованное футбольное поле с искусственным покрытием, беговые дорожки по кругу, счетчик кругов – 1 шт., стартовые колодки – 6 шт., указатели дорожек – 6 шт., эстафетные палочки – 16 шт., 2 оборудованных теннисных корта, 2 оборудованные площадки для пляжного волейбола.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основная и дополнительная литература

№№ п/п	Список используемой литературы (<i>печатные издания, электронные издания за последние 5 лет</i>)	Количество экземпляров, имеющихся в библиотеке, или ссылка на ЭБС
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1.	Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 (дата обращения: 10.02.2022). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс
2.	Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю. И. Гришина. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. — 283 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1081521 (дата обращения: 10.02.2022). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс
3.	Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/927378 (дата обращения: 10.02.2022). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс
4.	Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517710 (дата обращения: 07.09.2023).	Электронный ресурс

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и защиты практических работ, тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы, дифференцированного зачета, устных и письменных опросов, защиты докладов, проверки конспектов.

№	Название темы	Код формируемой компетенции	Результат освоения (умения и знания)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
			знать	уметь	
Раздел 1 Теория					
1	Тема 1.1 Введение. Личная гигиена	ОК.2 ОК3 ОК6	31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни.	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль;
Раздел 2 Легкая атлетика					
2	Тема 2.1 Бег Тема 2.2 Прыжки	ОК.2 ОК3 ОК6	31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни.	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль; Промежуточная аттестация
Раздел 3 Баскетбол					
3	Тема 3.1 Передачи Тема 3.2 Ведение Тема 3.3 Броски Тема 3.4 Игровые действия	ОК.2 ОК3 ОК6	31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни.	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль; Промежуточная аттестация
Раздел 4 Гимнастика					
4	Тема 4.1 Акробатика Тема 4.2 Строевые упражнения Тема 4.3 Упражнения на гимнастических снарядах	ОК.2 ОК3 ОК6	31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни.	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль; Промежуточная аттестация

Раздел 5 Волейбол					
5	Тема 5.1 Прием и передачи мяча Тема 5.2 Подачи Тема 5.3 Нападающий удар и блокирование Тема 5.4 Игровые действия	ОК.2 ОК3 ОК6	31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни.	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль; Промежуточная аттестация

Раздел 6 Теория					
6	Тема 6.1 Введение. Личная гигиена	OK.2 OK3 OK6	31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни.	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль;
Раздел 7 Легкая атлетика					
7	Тема 7.1 Бег Тема 7.2 Прыжки	OK.2 OK3 OK6	31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни.	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль; Промежуточная аттестация
Раздел 8 Баскетбол					
8	Тема 8.1 Передачи Тема 8.2 Ведение Тема 8.3 Броски Тема 8.4 Игровые действия	OK.2 OK3 OK6	31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни.	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль; Промежуточная аттестация
Раздел 9 Гимнастика					
9	Тема 9.1 Акробатика Тема 9.2 Строевые упражнения Тема 9.3 Упражнения на гимнастических снарядах	OK.2 OK3 OK6	31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни.	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль; Промежуточная аттестация
Раздел 10 Волейбол					
10	Тема 10.1 Прием и передачи мяча Тема 10.2 Подачи Тема 10.3 Нападающий удар и блокирование Тема 10.4 Игровые действия	OK.2 OK3 OK6	31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни.	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль; Промежуточная аттестация
Раздел 11 Теория					
11	Тема 11.1 Введение. Личная гигиена	OK.2 OK3 OK6	31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни.	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль;
Раздел 12 Баскетбол					

12	Тема 12.1 Передачи Тема 12.2 Ведение Тема 12.3 Броски Тема 12.4 Игровые действия	ОК.2 ОК3 ОК6	31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни.	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль; Промежуточная аттестация
Раздел 13 Волейбол					
13	Тема 13.1 Прием и передачи мяча Тема 13.2 Подачи Тема 13.3 Нападающий удар и блокирование Тема 13.4 Игровые действия	ОК.2 ОК3 ОК6	31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни.	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль; Промежуточная аттестация

Результаты сдачи зачёта оцениваются по шкале «зачтено» или «не зачтено». Результаты сдачи дифференцированного зачета оцениваются по шкале «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, хотя может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки; умеет в целом применять полученные знания при выполнении типовых практических работ, хотя может испытывать затруднения при их выполнении.

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, который глубоко и прочно усвоил программный материал, проявляет знание основной и дополнительной литературы, грамотно, логически стройно и аргументировано излагает материал, дает исчерпывающие ответы на поставленные вопросы. В ответе тесно увязывается теория с практикой, при этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с практическими заданиями.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, твердо знающему программный материал, который излагает его грамотно и по существу, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, не испытывает затруднений с ответами на вопросы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год

Дополнения и изменения к рабочей программе на _____ учебный год
по дисциплине _____

В рабочую программу внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК

«_____» _____ 20____ г. (протокол № _____).

Председатель ПЦК _____ / _____ /