

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Хатямов Рушан Фаритович
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Пензе
Дата подписания: 20.08.2024 21:21:24
Уникальный программный ключ:
98fd15750393b14b837b6336369ff46764a01e8ae27bb7c6fb7394f99821e0ad

Приложение
к ППССЗ 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 2023

**Нижний Новгород
2023**

СОДЕРЖАНИЕ				СТР
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ				3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ				5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ				27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ				30
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ				31

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ОПОП-ППССЗ) в соответствии с ФГОС для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

- оператор по обработке перевозочных документов;
- оператор поста централизации;
- сигналист;
- составитель поездов;
- приемосдатчик груза и багажа;
- оператор сортировочной горки;
- оператор при дежурном по станции.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл дисциплин профессиональной подготовки.

1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

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

З2 - основы здорового образа жизни.

1.3.2 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

1.3.3 В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

База 9 классов

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	166
лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
работа с текстом	168
<i>Промежуточная аттестация форме (3,5,7 семестр) –зачета; - (4,6,8 семестр) дифференцированного зачета</i>	-

Очная форма обучения

База 11 классов

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	166
лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
работа с текстом	168
<i>Промежуточная аттестация форме (1,3,5 семестр) –зачета; - (2,4,6 семестр) дифференцированного зачета</i>	-

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	
лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	332
в том числе:	
работа с текстом	332
<i>Промежуточная аттестация форме - домашние контрольные работы (3 семестр); - (3 семестр) дифференцированный зачет</i>	-

2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

Очная форма обучения

База 9 классов

Наименование разделов тем	Содержание учебного материала, практические и лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты
3 семестр		64	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала.	18	
	История развития физической культуры. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	1 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	Самостоятельная работа обучающихся №1 Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п. История развития физической культуры. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	16	1,2 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		46	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие №1 Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22

	<p>Практическое занятие №2 Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.</p>	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<p>Практическое занятие №3 Выпрыгивание вверх с отягощением.</p>	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<p>Практическое занятие №4 Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс.</p>	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<p>Практическое занятие №5 Эстафета без предметов.</p>	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<p>Практическое занятие №6 Работа с весом собственного тела.</p>	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<p>Практическое занятие №7 Статическая работа на основные мышечные группы.</p>	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<p>Практическое занятие №8 Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера.</p>	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	<p>Практическое занятие №9 Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела.</p>	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22

	Практическое занятие №10 Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Самостоятельная работа обучающихся №2 Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни, великим спортсменам. 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.	16	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	4 семестр	96	
Тема 2.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала (48)		
	Практическое занятие №11 Создание правильного представления о технике бега.	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №12 ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №13 ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №14 Развитие быстроты и прыгучести.	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №15 Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок).	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №16 ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22

Практическое занятие №17 Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
Практическое занятие №18 Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
Практическое занятие №19 Бег на короткие дистанции:100 м. Контрольный урок	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
Практическое занятие №20 Развитие координации движений, подвижности, гибкости.	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
Практическое занятие №21 Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
Практическое занятие №22 Бег на длинные дистанции.Дев.-2000 м,юн-3000м.	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
Практическое занятие №23 Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
Практическое занятие №24 Техника бега на короткие дистанции	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
Практическое занятие №25 Техника бега на средние дистанции	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
Практическое занятие №26 Техника бега по прямой. Низкий старт.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
Практическое занятие №27 Обучении техники бега по прямой.	1	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
Самостоятельная работа обучающихся №3	48		

		2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни, великим спортсменам.		2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела.		2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.		2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Создание правильного представления о технике бега.		2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.		2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.		2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Развитие быстроты и прыгучести.		2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок).		2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.		2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.		2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22

Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Бег на короткие дистанции:100 м. Контрольный урок	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Развитие координации движений, подвижности, гибкости.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Бег на длинные дистанции. Дев.-2000 м,юн-3000м.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Техника бега на короткие дистанции	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Техника бега на средние дистанции	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Техника бега по прямой. Низкий старт.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Обучении техники бега по прямой.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Поднимание туловища из положения лежа.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9,

			ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Выпрыгивание вверх с отягощением.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
5 семестр		56	
Раздел 2.Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала (28)		2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №28 Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №29 Прием нормативов. Бег 100 м на время.	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №30 Обучение низкому старту с бегом по прямой.	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №31 Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №32 Обучение метанию гранаты	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №33 Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику	3	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №34 Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22

Практическое занятие №35 Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Практическое занятие №36 Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Практическое занятие №37 Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Практическое занятие №38 ОФП. Толкание набивного мяча с места.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Самостоятельная работа обучающихся №4	28	2 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
		2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Обучение технике бега по выражу.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Обучение технике бега вход в поворот.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Прием нормативов. Бег 100 м на время.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Обучение низкому старту с бегом по прямой.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22

	Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Обучение метанию гранаты	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Кроссовая подготовка.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	ОФП. Толкание набивного мяча с места.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	6 семестр	64	
Тема 2.3 Спортивные иг- ры	Содержание учебного материала		
	Волейбол (32) Практическое занятие №39 Правила игры. Общие правила. Поддача.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22

	Практическое занятие №40 Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №41 Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №42 Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения;	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №43 Действия с мячом. Передачи мяча.Передачи в парах.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №44 Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №45 Отбивание мяча подброшенного партнером.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №46 Подача мяча.Нижняя прямая. подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №47 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	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №48 Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №49	2	2, 3

	Прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений.		ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №50 Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №51 Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №52 Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3.	1	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №53 Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	1	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №54 Защита (приём атаки). Атака. Блокирование.	1	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №55 Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства.	1	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №56 Прием контрольных нормативов.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	Самостоятельная работа обучающихся №5	32	
	Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам	4	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
	Правила игры. Общие правила. Поддача.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22

Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2	2 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения;	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Отбивание мяча подброшенного партнером.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Подача мяча. Нижняя прямая. подача в стенку, подача через сетку из-за передней линии, подача нижняя боковая.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
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	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.	2	2, 3

	Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3.		ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
7 семестр		8	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 2.3 Спортивные игры	Содержание учебного материала	8	1 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Баскетбол (4) Практическое занятие №57 Броски, ведение мяча, выбивание мяча.	1	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №58 Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча.	1	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №59 Ловля и передачи мяча одной двумя руками.	1	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Практическое занятие №60 Различные виды ведения мяча. На месте и в движении.	1	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Самостоятельная работа обучающихся №6 Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам, олимпийским чемпионам.	4	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
8 семестр		48	
Тема 2.3 Спортивные игры	Содержание учебного материала		
	Баскетбол 24 Практическое занятие №61 Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22

Практическое занятие №62 Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
Практическое занятие №63 Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
Практическое занятие №64 Тактика защиты. Противодействие получению мяча.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
Практическое занятие №65 Прием контрольных нормативов.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
Футбол Практическое занятие №66 Ведение мяча.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
Практическое занятие №67 Жонглирование мячом.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
Практическое занятие №68 Остановки мяча.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
Практическое занятие №69 Передачи мяча.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
Практическое занятие №70 Удары по мячу.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
Практическое занятие №71 Обманные движения – финты.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	
Практическое занятие №72 Упражнения для вратарей.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22	

Самостоятельная работа обучающихся №7	24	
Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам, олимпийским чемпионам.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Волейбол Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Тактика защиты. Противодействие получению мяча.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Прием контрольных нормативов.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Футбол Ведение мяча.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Жонглирование мячом.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Остановки мяча.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Передачи мяча.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Удары по мячу.	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22
Обманные движения – финты	2	2, 3

			ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Всего:		336	
Промежуточная аттестация на базе 9 класса (дифференцированного зачета) – 4, 6, 8 семестр, (в форме зачета) – 3, 5, 7 семестр Промежуточная аттестация на базе 11 класса (дифференцированного зачета) – 2,4,6 семестр, (в форме зачета) – 1,3,5 семестр			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

Заочная форма обучения

Наименование разделов тем	Содержание учебного материала, практические и лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты
Раздел 1.			
Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Общекультурное	Содержание учебного материала	168	

и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	История развития физической культуры. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	1 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Самостоятельная работа обучающихся№1 Подготовка рефератов, докладов. Посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п.	166	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Тема 1.2 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	168	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования	2	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
	Самостоятельная работа обучающихся№2 Подготовка рефератов, докладов. Посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п.	166	2, 3 ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19,ЛР21, ЛР 22
Всего:		336	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) – 3 семестр Промежуточная аттестация (домашние контрольные работы) – 3семестр			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина реализуется в учебном кабинете «Социально-экономических дисциплин»

Оборудование учебного кабинета: «Спортивный зал»

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- методические материалы по дисциплине

Технические средства обучения рабочего места преподавателя: компьютерное оборудование, которое должно соответствовать современным требованиям безопасности и надёжности, предусматривать возможность многофункционального использования кабинета, с целью изучения соответствующей дисциплины, мультимедийное оборудование (проектор и проекционный экран или интерактивная доска), локальная сеть с выходом в Internet.

Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, а также читальный зал, помещение для самостоятельной работы, с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.

Оснащенность учебного кабинета: 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., комплект плакатов.

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

Учебная дисциплина реализуется в «Спортивном зале»,

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- методические материалы по дисциплине

Технические средства обучения рабочего места преподавателя: компьютерное оборудование, которое должно соответствовать современным требованиям безопасности и надёжности, предусматривать возможность многофункционального использования кабинета, с целью изучения соответствующей дисциплины, мультимедийное оборудование (проектор и проекционный экран или интерактивная доска), локальная сеть с выходом в Internet.

Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, а также читальный зал, помещение для самостоятельной работы, с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.

Оснащенность спортивного зала: 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.,

При изучении дисциплины в формате электронного обучения используется ЭИОС Moodle.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы используются электронные образовательные и информационные ресурсы.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы Интернет – ресурсов, базы данных библиотечного фонда:

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: https://urait.ru/bcode/517442	[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: https://urait.ru/bcode/492955	[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 https://book.ru/books/943955	[Электронный ресурс]

4	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура. (СПО)	М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: https://book.ru/books/943895	[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: https://urait.ru/bcode/492972	[Электронный ресурс]
2.	А.Б Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А.Богащенко	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/489849	[Электронный ресурс]

3.2.3 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

-научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий, выполнения, обучающимся индивидуальных заданий (подготовки сообщений и презентаций).

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (У,З, ОК/ПК, ЛР)	Показатели оценки результатов	Форма и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:		
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22	<ul style="list-style-type: none"> - владение методикой проведения утренней гимнастики и зарядки; - владение навыками правильного выполнения физических упражнений; - владение навыком рассказа и показа элементов (упражнений); - владение навыками спортивных игр; 	Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета.
Знать:		
З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22	<ul style="list-style-type: none"> - знание основных положений истории зарождения Олимпийского движения в России; - знание понятия физической культуры, принципов физической культуры, целей и задач физической культуры; - знать историю развития физкультурного движения в России. 	Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета.
З2 основы здорового образа жизни. ОК 04, ОК 08, ЛР9, ЛР19, ЛР21, ЛР 22	<ul style="list-style-type: none"> - знание основных положений по технике безопасности на занятиях по физической культуре; - знать роль физической культуры в формировании здорового образа жизни; - основные составляющие здорового образа жизни; 	Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1. Пассивные: пассивные упражнения (для подготовительной группы здоровья).

5.2. Активные и интерактивные: спортивные игры, соревнования.