

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЧИНСКИЙ ТЕХНИКУМ НЕФТИ И ГАЗА ИМЕНИ Е.А. ДЕМЬЯНЕНКО»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы по специальности
09.02.07 Информационные системы и программирование
квалификация – программист

Ачинск, 2022

РАССМОТРЕНО
предметно-цикловой комиссией
информатики и вычислительной техники
Протокол № ____
от « ____ » ____ 2022 г.
Председатель предметно-цикловой комиссии
____ Е.А. Плотникова

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-методической работе
____ О.В. Степанова
« ____ » ____ 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, квалификация программист (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 г. №1547, зарегистрированным в Министерстве юстиции РФ 26.12.2016 г., регистрационный № 44936); примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (зарегистрированной в Федеральном реестре ПООП, регистрационный № 09.02.07-170511).

Организация-разработчик: краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Ачинский техникум нефти и газа».

Разработчики: Фадеева Ирина Васильевна, преподаватель первой квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование, квалификация – программист, разработанной в соответствии с ФГОС СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование, квалификация программист (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 г. №1547, зарегистрированным в Министерстве юстиции РФ 26.12.2016 г., регистрационный № 44936), входящим в укрупненную группу 09.00.00 Информатика и вычислительная техника, список 50 наиболее востребованных на рынке труда, новых и перспективных профессий, требующих среднего профессионального образования (утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 02.11.2015 г. № 831).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть реализована частично с применением электронного обучения (ЭО), дистанционных образовательных технологий (ДОТ) при использовании материалов, размещенных в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) техникума.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Изучение дисциплины предусматривается после освоения учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура.

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код	Образовательный результат
Уметь:	
У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
Знать:	
З1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
З2	основы здорового образа жизни
З3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
З4	средства профилактики перенапряжения
Формируемые общие компетенции	
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06	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
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4 Использование часов вариативной части ОПОП

№п\п	№, наименование темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
1	Лыжная подготовка	4	Углубление умений и знаний по текущим темам
2	Гимнастика	4	
3	Легкая атлетика	4	
4	Волейбол	4	
	Итого:	16	

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

При очной форме обучения:

объем учебной нагрузки обучающихся 176 часов, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 176 часов;

При реализации программы учебной дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий:

объем учебной нагрузки обучающихся 176 часов, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 124 часа;

самостоятельная работа по материалам, размещенным в ЭИОС техникума 52 часа

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

№ занятия	Наименование разделов и тем	Наименование разделов и тем, содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	Образовательный результат	Форма организации занятий при очной форме обучения	Форма организации занятий при использовании ЭО, ДОТ	Обеспечение средствами обучения
1	2	3	4	5	6	7	8
	Раздел 1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности					
1 (2)	Тема 1.1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Форма оптимальной двигательной активности в зависимости образа жизни человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.	2	У3, 31, 32, 33, 34, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	презентация
	Раздел 2	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности					
	Тема 2.1	Легкая атлетика и ОФП	10				
2 (4)		Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта, стартового разгона, финиширования. Старт под команду на коротких отрезках. Развитие скоростно-силовой и скоростной выносливости	2	У1, У2, У3, 31, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	стартовые колодки, флажки
3 (6)		Техника высокого старта и тактики бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой дорожке и повороту. Финиширование (финишный рывок). Бег 100 м на результат	2	У1, У2, У3, 31, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	стартовые колодки, флажки, секундомер

4 (8)		Техника прыжка в длину с места. Техника отталкивания, полета и приземления. Специальные прыжковые упражнения. Бег 1000 м на результат	2	У1, У2, У3, 31, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	рулетка, флажки, секундомер
5 (10)		Общая физическая подготовка легкоатлета. Круговая тренировка: упражнения со скакалкой, ходьба выпадами, подтягивание на высокой перекладине, выпрыгивание вверх из глубокого приседа, упражнения для мышц брюшного пресса и спины	2	У1, У2, У3, 31, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
6 (12)		Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки снизу, сверху. Прыжок в длину с места – контрольный норматив	2	У1, У2, У3, 31, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	эстафетные палочки, рулетка, секундомер
	Тема 2.2	Волейбол	18				
7 (14)		Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Техника перемещений, стоек, передачи (приема) мяча двумя руками сверху (снизу). Стойки (высокая, средняя). Перемещения (ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок). Передача мяча двумя руками сверху (снизу) в парах, тройках. Подводящие упражнения. Упражнения по технике. Правила игры в волейбол. Учебная игра	2	У1, У2, 32, ОК 04,	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
8 (16)		Техника передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад. Передача мяча на месте и после перемещения. Упражнения у стенки: изменять высоту передачи, увеличивать и уменьшать расстояние от стены. Учебная игра. Самостоятельное судейство	2	У1, У2, 32, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
9 (18)		Техника приема мяча двумя руками снизу. Прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 2-3 м, затем постепенно увеличивать до 5-9 м). Прием мяча от сетки, с подачи. Учебная игра. Самостоятельное судейство	2	У1, У2, 32, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
10 (20)		Техника прямой подачи мяча снизу, сверху. Подводящие упражнения (исходное положение, подбрасывание мяча). Упражнения по технике	2	У1, У2, 32, ОК 04, ОК 06,	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные

		(подача в пределы площадки, в правую или левую половину площадки). Учебная игра		ОК 08			мячи, свисток
11 (22)		Общая физическая подготовка волейболиста. Развитие быстроты ответных действий, координационных способностей, выносливости и гибкости. Упражнения для развития прыгучести.	2	У1, У2, 32, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
12 (24)		Техника нападающего удара. Подготовительные упражнения для овладения техникой разбега, прыжка, ударного движения и приземления. Упражнения по технике (нападающие удары из зон 2,3 – направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока). Учебная игра	2	У1, У2, 32, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
13 (26)		Индивидуальные тактические действия в нападении. Тактические действия при передачах мяча (чередование передач в опорном положении и в прыжке, различных по высоте и расстоянию). Тактические действия при подачах мяча (чередование способов подач, подач на силу и точность). Тактические действия при нападающих ударах (чередование нападающих ударов и «обманов»). Учебная игра. Самостоятельное судейство	2	У1, У2, 32, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
14 (28)		Индивидуальные тактические действия в защите. Выбор места и способа приема мяча от подачи, нападающего удара. Выбор места и определение направления удара при блокировании. Учебная игра. Самостоятельное судейство	2	У1, У2, 32, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
15 (30)		Специальная физическая подготовка волейболиста. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.	2	У1, У2, 32, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
16 (32)		Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: тестирование, контрольный норматив	2				
	Тема 2.3	Лыжная подготовка	14				
17 (34)		Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техника попеременных ходов на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	2	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 07,	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные палки,

		Попеременный четырехшажный ход (с увеличением длительности скольжения на 3-4-м шагах). Выполнение техники ходов на учебно-тренировочном круге. Равномерное прохождение дистанции 2-3 км		ОК 08			ботинки
18 (36)		Техника одновременных ходов на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Выполнение техники ходов (на равнине и под уклон). Прохождение дистанции 3-4 км с равномерной интенсивностью	2	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные палки, ботинки
19 (38)		Общая физическая подготовка лыжника. Упражнения для развития общих физических качеств, необходимых при передвижении на лыжах	2	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
20 (40)		Техника подъемов и спусков. Выполнение подъемов попеременным ходом: скользящим, беговым и ступающим шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой». Спуск в основной стойке, низкой и высокой. Равномерное прохождение дистанции 4-5 км	2	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные палки, ботинки
21 (42)		Техника поворотов и торможения. Выполнение поворотов в движении (переступанием, упором, на параллельных лыжах). Выполнение торможения при спусках «плугом», упором, боковым соскальзыванием. Равномерное прохождение дистанции 4-5 км	2	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные палки, ботинки
22 (44)		Специальная физическая подготовка лыжника. Упражнения для развития специальных физических качеств, необходимых при передвижении на лыжах	2	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
23 (46)		Выполнение контрольных нормативов по лыжным гонкам - 3 км	2	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные палки, ботинки, секундомер
	Тема 2.4.	Баскетбол	18				

24 (48)		Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Техника стойки баскетболиста и передвижений. Передача и ловля мяча. Стойка с выставленной вперед ногой и параллельная. Передвижения (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Передачи мяча с места, в движении, в прыжке (двумя руками сверху, от груди, снизу, одной рукой от плеча, скрытая передача за спиной). Передачи мяча дальние, средние, ближние, с отскоком. Правила игры в баскетбол. Учебная игра	2	У1, У2, 32, 33, ОК 04, ОК 06	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
25 (50)		Техника ведения мяча. Ведение мяча с высоким отскоком, низким отскоком, зрительным контролем и без зрительного контроля. Ведение мяча с изменением направления и скорости, с поворотом и переводом мяча. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре	2	У1, У2, 32, 33, ОК 04, ОК 06	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
26 (52)		Техника бросков мяча в корзину с места и после ведения. Броски мяча двумя руками сверху, от груди, снизу; одной рукой от плеча, с отскоком от щита и без отскока, с вращением. Броски мяча дальние, средние, ближние. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Самостоятельное судейство	2	У1, У2, 32, 33, ОК 04, ОК 06	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
27 (54)		Техника штрафного броска. Штрафной бросок двумя руками сверху, от груди, одной рукой сверху или от плеча. Общая и специальная физическая подготовка баскетболиста Учебная игра. Самостоятельное судейство	2	У1, У2, 32, 33, ОК 04, ОК 06	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
28 (56)		Общая физическая подготовка баскетболиста. Развитие быстроты ответных действий, координационных способностей, выносливости и гибкости. Упражнения для развития прыгучести	2	У1, У2, 32, 33, ОК 04, ОК 06	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
29 (58)		Тактика игры в защите. Индивидуальные действия против игрока с мячом (противодействие розыгрышу мяча, атаке корзины, перехват мяча, накрывание мяча при	2	У1, У2, 32, 33, ОК 04, ОК 06	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи

		броске) и без мяча (противодействие выходу на свободное место, получению мяча). ОФП и СФП баскетболиста. Учебная игра					
30 (60)		Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом (розыгрыш мяча, атака корзин) и без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча). ОФП и СФП баскетболиста. Учебная игра	2	У1, У2, 32, 33, ОК 04, ОК 06	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
31 (62)		Специальная физическая подготовка баскетболиста. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры	2	У1, У2, 32, 33, ОК 04, ОК 06	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
32 (64)		Групповые действия игрока в защите и нападении. Действия в защите (взаимодействие двух и трех игроков). Финты и сочетание приемов в игровых комбинациях.), групповые действия в нападении (взаимодействие двух и трех игроков). Специальные тактические комбинации. Развитие логического мышления в процессе игровой деятельности. Учебная игра	2	У1, У2, 32, 33, ОК 04, ОК 06	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи, секундомер
	Тема 2.5	Гимнастика	10				
33 (66)		Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Комплекс упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на гибкость	2	У1, У2, 31, 32, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
34 (68)		Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для развития мышц ног. Упражнения на гибкость	2	У1, У2, 31, 32, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
35 (70)		Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. Упражнения на гибкость	2	У1, У2, 31, 32, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
36 (72)		Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики для формирования правильной осанки и исправления дефектов осанки. Упражнения на гибкость	2	У1, У2, 31, 32, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения

37 (74)		Выполнение контрольных нормативов по гимнастике: поднимание туловища из положения, лежа на спине за 3 минуты; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; тест на гибкость	2	У1, У2, 31, 32, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	гимнастические коврики, секундомер, скамейка
38 (76)		Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: тестирование, контрольный норматив	2				
	Тема 2.6	Легкая атлетика и ОФП	10				
39 (78)		Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств легкоатлета. Специальные беговые упражнения. Бег по команде с низкого и высокого старта на отрезках 20-30 м с интенсивностью 80-90% от максимума. Бег и прыжковые упражнения с отягощением на отрезках 30 м. Развитие частоты движений: семенящий бег 30-40 м, бег на месте в упоре 10-20 сек.	2	У1, У2, У3, 31, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	стартовые колодки, флажки, секундомер
40 (80)		Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Бег с чередованием с ходьбой. Специальные упражнения легкоатлета. Десятикратные и пятикратные прыжки с ноги на ногу с 2-6 шагов разбега. Встречные эстафеты	2	У1, У2, У3, 31, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	эстафетные палочки, флажки, секундомер
41 (82)		Бег 100 м, прыжок в длину – контрольный норматив	2	У1, У2, У3, 31, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	рулетка, секундомер, флажки
42 (84)		Техника метания гранаты. Выполнение скрестного шага, стоя боком к направлению броска. Имитация отведения гранаты в ходьбе, беге. Подбор индивидуального разбега и метание с него гранаты. Спортивная ходьба. Эстафетный бег 4х400м	2	У1, У2, У3, 31, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	эстафетные палочки, флажки, секундомер, гранаты
43 (86)		Бег 2000 м, метание гранаты - контрольный норматив	2	У1, У2, У3, 31, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	флажки, секундомер, гранаты

	Тема 2.7	Волейбол	12				
44 (88)		Техника передачи и приема мяча. Передача и прием мяча двумя руками сверху (снизу) вперед, над собой, назад; на месте, в прыжке и после перемещения; отбивание мяча кулаком; прием мяча от сетки. Упражнения по технике в парах, тройках. Учебная игра. Самостоятельное судейство	2	У1, У2, 32, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
45 (90)		Техника подачи мяча и нападающего удара. Подача мяча прямая снизу (сверху) в пределы площадки; на партнера, располагающегося в различных точках площадки. Нападающий удар в парах на технику, через сетку из зон 2 и 3 (направление полета мяча совпадает с направлением разбега). Учебная игра. Самостоятельное судейство	2	У1, У2, 32, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
46 (92)		Специальная физическая подготовка волейболиста. Комплекс упражнений, способствующий развитию быстроты реакции, быстроты перемещения и ловкости, быстроты ответных действий и прыгучести	2	У1, У2, 32, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
47 (94)		Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия в нападении: подача мяча на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча; нападающий удар (нападать в незащищенном направлении, удары с обманами). Групповые действия: взаимодействия игроков линии нападения. Учебная игра. Самостоятельное судейство	2	У1, У2, 32, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
48 (96)		Тактика игры в защите. Индивидуальные действия в защите: с подачи прием мяча только двумя руками снизу, без атакующего удара прием двумя руками сверху. Групповые действия: страховка игрока, принимающего мяч с подачи, нападающего удара, блокирующего. Учебная игра. Самостоятельное судейство	2	У1, У2, 32, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
49 (98)		Общая и специальная физическая подготовка волейболиста. Развитие координационных	2	У1, У2, 32, ОК 04,	практическое занятие	самостоятельно по материалам	комплекс упражнений

		способностей, выносливости и гибкости. Упражнения для развития прыгучести		ОК 06, ОК 08		ЭИОС	для выполнения
50 (100)		Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: тестирование, контрольный норматив	2				
	Тема 2.8	Лыжная подготовка	12				
51 (102)		Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техника попеременных ходов на лыжах. Выполнение техники попеременного двухшажного хода на отрезках 200-300 м: передвижение скользящим шагом, без активных толчков руками (держа палки ниже петель) и активным выполнением толчков руками. Повороты на месте и в движении	2	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные палки, ботинки
52 (104)		Техника одновременных ходов на лыжах. Выполнение техники одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной вариант) и одновременного двухшажного ходов на отрезках 80-100 м. Тренировка равномерным методом	2	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные палки, ботинки
53 (106)		Специальная физическая подготовка лыжника. Комплекс упражнений, способствующий развитию силы, выносливости	2	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
54 (108)		Техника преодоления подъемов и спусков. Выполнение подъемов попеременным ходом: скользящим, беговым и ступающим шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой». Спуск в основной стойке, низкой и высокой, «плугом», «полуплугом». Тренировка переменным методом	2	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные палки, ботинки
55 (110)		Техника конькового хода. Выполнение техники полуконькового и двухшажного конькового ходов на отрезках 150-200 м. Коньковый ход под уклон 2-3° и на равнине. Свободное передвижение на лыжах 3-4 км	2	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные палки, ботинки
56 (112)		Выполнение контрольных нормативов по лыжным гонкам – 3 км	2	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 07,	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные палки,

				ОК 08			ботинки, секундомер
	Тема 2.9	Баскетбол	16				
57 (114)		Техника передвижений баскетболиста и владения мячом в нападении. Выполнение остановок по звуковому сигналу (прыжком, двумя шагами). Передача мяча одной и двумя руками различными способами. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Броски мяча в корзину. Учебная игра. Самостоятельное судейство	2	У1, У2, 32, 33, ОК 04, ОК 06	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольны е кольца, баскетбольны е мячи
58 (116)		Техника овладения мячом и противодействие в защите. Техника выбивания мяча из рук соперника при передаче мяча и при ведении. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске в корзину. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Учебная игра. Самостоятельное судейство	2	У1, У2, 32, 33, ОК 04, ОК 06	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольны е кольца, баскетбольны е мячи
59 (118)		Финты и сочетания приемов. Выполнение сочетаний приемов и финтов без мяча и с мячом. Финт на рывок – рывок. Ведение – передача. Финт на проход – проход. Финт на бросок – передача. Ведение – поворот – бросок. Учебная игра. Самостоятельное судейство	2	У1, У2, 32, 33, ОК 04, ОК 06	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольны е кольца, баскетбольны е мячи
60 (120)		Общая физическая подготовка баскетболиста. Круговая тренировка: выпрыгивание вверх из глубокого приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения на гибкость	2	У1, У2, 32, 33, ОК 04, ОК 06	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
61 (122)		Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом (розыгрыш мяча, атака корзины) и без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения соперника), групповые действия (взаимодействие двух и трех игроков). Специальные тактические упражнения и комбинации. Развитие логического мышления в игровой деятельности. Учебная игра. Самостоятельное судейство	2	У1, У2, 32, 33, ОК 04, ОК 06	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольны е кольца, баскетбольны е мячи

62 (124)		Тактика игры в защите. Индивидуальные действия против игрока с мячом (противодействие розыгрышу мяча, атаке корзины) и без мяча (противодействие выходу на свободное место, получению мяча), групповые действия (взаимодействие двух и трех игроков). Специальные тактические упражнения и комбинации. Развитие логического мышления в игровой деятельности. Учебная игра. Самостоятельное судейство	2	У1, У2, 32, 33, ОК 04, ОК 06	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
63 (126)		Специальная физическая подготовка баскетболиста. Комплекс упражнений, способствующий развитию быстроты реакции, быстроты перемещения и ловкости, быстроты ответных действий и прыгучести	2	У1, У2, 32, 33, ОК 04, ОК 06	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
64 (128)		Выполнение контрольных нормативов по технике игры в баскетбол: броски мяча после ведения, броски с близкой и средней дистанции по точкам трапеции из 10 попыток	2	У1, У2, 32, 33, ОК 04, ОК 06	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи, секундомер
	Тема 2.10.	Гимнастика	10				
65 (130)		Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на гибкость	2	У1, У2, 31, 32, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
66 (132)		Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для развития мышц ног. Упражнения на гибкость	2	У1, У2, 31, 32, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
67 (134)		Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. Упражнения на гибкость	2	У1, У2, 31, 32, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
68 (136)		Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики для формирования правильной осанки и исправления дефектов осанки. Упражнения на гибкость	2	У1, У2, 31, 32, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения

69 (138)		Выполнение контрольных нормативов по гимнастике: поднимание туловища из положения, лежа на спине за 3 минуты; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; тест на гибкость	2	У1, У2, 31, 32, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	гимнастические коврики, секундомер, скамейка
70 (140)		Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: тестирование, контрольный норматив	2				
	Тема 2.11	Легкая атлетика	10				
71 (142)		Техника бега на короткие. Средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств легкоатлета. Специальные беговые упражнения. Бег по команде с низкого и высокого старта на отрезках 30-50 м с интенсивностью 85-95% от максимума. Развитие частоты движений: семенящий бег 50-60 м, бег на месте в упоре 10-20 сек.	2	У1, У2, У3, 31, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	стартовые колодки, флажки, секундомер
72 (144)		Общая физическая подготовка легкоатлета. Круговая тренировка: упражнения со скакалкой, ходьба выпадами, подтягивание на высокой перекладине, выпрыгивание вверх из глубокого приседа, упражнения для мышц брюшного пресса и спины	2	У1, У2, У3, 31, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
73 (146)		Бег 100 м, прыжок в длину – контрольный норматив	2	У1, У2, У3, 31, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	стартовые колодки, рулетка, секундомер
74 (148)		Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе с интенсивностью 60-70%. Серии беговых и прыжковых упражнений. Спортивные игры, эстафеты	2	У1, У2, У3, 31, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	флажки, секундомер, мячи
75 (150)		Бег 2000 м - контрольный норматив	2	У1, У2, У3, 31, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	флажки, секундомер
	Тема 2.12	Волейбол	10				
76 (152)		Техника игры в волейбол. Перемещения, подача, передачи и прием мяча. Перемещения (ходьба,	2	У1, У2, 32, ОК 04,	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка,

		приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок). Передача и прием мяча двумя руками сверху (снизу) вперед, над собой, назад; на месте, в прыжке и после перемещения; отбивание мяча кулаком; прием мяча от сетки. Упражнения по технике в парах, тройках. Учебная игра. Самостоятельное судейство		ОК 06, ОК 08			волейбольные мячи, свисток
77 (154)		Общая физическая подготовка волейболиста. Развитие координационных способностей, силы и гибкости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры	2	У1, У2, 32, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
78 (156)		Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия в нападении: подача мяча на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча; нападающий удар (нападать в незащищенном направлении, удары с обманами). Групповые действия: взаимодействия игроков линии нападения. Учебная игра. Самостоятельное судейство	2	У1, У2, 32, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
79 (158)		Специальная физическая подготовка волейболиста. Комплекс упражнений, способствующий развитию быстроты реакции, быстроты перемещения и ловкости, быстроты ответных действий и прыгучести	2	У1, У2, 32, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
80 (160)		Тактика игры в защите. Индивидуальные действия в защите: с подачи прием мяча только двумя руками снизу, без атакующего удара прием двумя руками сверху. Групповые действия: страховка игрока, принимающего мяч с подачи, нападающего удара, блокирующего. Учебная игра. Самостоятельное судейство	2	У1, У2, 32, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
81 (162)		Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: тестирование, контрольный норматив	2				
	Тема 2.13	Лыжная подготовка	6				
82 (164)		Техника одновременных и попеременных ходов на лыжах. Выполнение техники ходов на	2	У1, У2, У3, 31, 32, 33,	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные

		отрезках 100-150 м: передвижение скользящим шагом с активным выполнением толчков руками. Повороты на месте и в движении. Равномерное передвижение на лыжах 4-5 км		34, ОК 07, ОК 08			палки, ботинки
83 (166)		Специальная физическая подготовка лыжника. Комплекс упражнений, способствующий развитию силы, выносливости	2	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
84 (168)		Техника конькового хода, преодоление подъемов и спусков. Выполнение техники полуконькового и двухшажного конькового ходов на отрезках 80-100 м. Коньковый ход под уклон 2-3° и на равнине. Свободное передвижение на лыжах 4-5 км	2	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 07, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные палки, ботинки
	Тема 2.14	Баскетбол	6				
85 (170)		Техника игры в баскетбол. Передвижения, остановки, передача и ловля мяча. Ведение мяча и броски в кольцо. Передвижения (бег приставным шагом, спиной вперед, резким ускорением (рывок), остановки, повороты). Передача и ловля мяча с места, в движении, в прыжке (двумя руками сверху, от груди, снизу, одной рукой от плеча, сбоку, сверху). Учебная игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	У1, У2, 32, 33, ОК 04, ОК 06	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
86 (172)		Общая и специальная физическая подготовка баскетболиста. Круговая тренировка: выпрыгивание вверх из глубокого приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения на гибкость	2	У1, У2, 32, 33, ОК 04, ОК 06	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
87 (174)		Тактика игры в защите и нападении. Действия в защите: индивидуальные действия против игрока с мячом (противодействие розыгрышу мяча, атаке корзины, выбивание мяча, накрывание, перехват), групповые действия (взаимодействие двух и трех игроков). В нападении: индивидуальные действия игрока с мячом (розыгрыш мяча, атака корзины) и без мяча (выход	2	У1, У2, 32, 33, ОК 04, ОК 06	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи

		для получения мяча, выход для отвлечения соперника). Учебная игра					
88 (176)		Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: тестирование, контрольный норматив	2				
		Всего:	176				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала, открытого стадиона с беговыми дорожками, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование спортивного зала:

- щиты баскетбольные с кольцами и сетками;
- стойки волейбольные с сеткой и антеннами;
- мячи волейбольные, баскетбольные, теннисные;
- скамейки гимнастические;
- шведская стенка;
- гимнастическая перекладина;
- маты гимнастические, коврики гимнастические;
- насос, рулетка, секундомер;
- скакалки.

Оборудование тренажерного зала: беговая дорожка, велотренажер, скамья наклонная для пресса, тренажер для мышц спины, скамья для жима с подстраховками.

Для занятий лыжным спортом: лыжехранилище, теплые раздевалки; учебно-тренировочные лыжи и трассы, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основная литература:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учеб. М.: Академия, 2017. 320 с.
2. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. – 19-е изд., Физическая культура: Учеб. М.: Академия, 2018. 176 с.

Дополнительная литература:

3. Жилкин А. И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Теория и методика легкой атлетики. М.: Академия, 2013. 464 с.
4. Журавин М.Л., Сайкина Е.Г. и др. Теория и методика гимнастики. М.: Академия, 2012. 496 с.
5. Шликенридер П., Элберн К. Лыжный спорт. Севастополь. Тулома, 2008. 288 с.

Электронные ресурсы:

6. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Учебное пособие. М.: Изд-во МГСУ «Союз» URL:<http://www.fizkult-ura.ru> (дата обращения 10.05.2020)
7. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. Электронный ресурс. URL: <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> (дата обращения 10.05.2020)

3.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

На основании данных о состоянии здоровья обучающиеся распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам занимаются физической культурой вместе. Для девушек и юношей, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. С обучающимися специальной

медицинской группы занятия проводят по специальным учебным программам.

В учебном процессе при реализации компетентного подхода используются образовательные технологии (здоровьесберегающая, игровая, соревновательная, уровневой дифференциации), активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого».

Для проведения текущего контроля освоения основных жизненно важных физических качеств, двигательных умений и навыков предусмотрено выполнение контрольных упражнений (двигательных действий) по каждому разделу программы. При оценке физической подготовленности учитывается как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имеют приоритетное значение.

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине предусматривает проведение дифференцированного зачета с целью проверки усвоения знаний письменный опрос (тестирование), физического развития и формирования двигательных умений и навыков выполнения контрольных нормативов.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента); оценка выполнения комплекса упражнений; оценка контрольного норматива
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	оценка практического задания в процессе учебно-тренировочного занятия; оценка выполнения комплекса упражнений
пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента); оценка практического задания в процессе учебно-тренировочного занятия
Знания:	
роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	оценка устного опроса, тестирование
основы здорового образа жизни	оценка устного опроса, тестирование
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	оценка устного опроса
средства профилактики перенапряжения	оценка устного опроса, тестирование