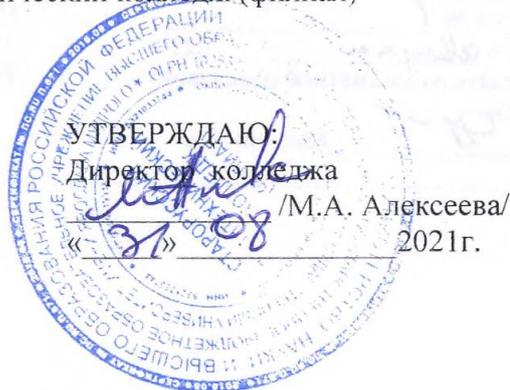


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»  
 Старорусский политехнический колледж (филиал)



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

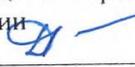
### ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 15.02.08 Технология машиностроения

Квалификация выпускника: техник

СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора <i>спасу</i> /Е.Н.Васильева/ «31» 08 2021 г.	РАЗРАБОТЧИК: преподаватель колледжа <i>Типукин</i> Типукин М.А. «30» августа 2021 г.
--	---

Старая Русса  
 2021 г.

<p>Рассмотрена: Предметной (цикловой) комиссией социально – гуманитарного направления Протокол № <u>1</u> от «<u>21</u>» <u>августа</u> 2021 г. Председатель предметной (цикловой) комиссии  <u>Матеуш Т.А.</u></p>	<p>Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 15.02.08 Технология машиностроения (Приказ Министерства образования и науки РФ от 18.04.2014 г. № 350, зарегистрировано в Минюсте России 22.07.2014 г. №33204)</p>
--	--

**СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
	4
1.1 Область применения программы	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы	
	4
1.3 Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4 Перечень формируемых компетенций	4
1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины...	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	22
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	22
3.2. Информационное обеспечение обучения.	23
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	24

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Физическая культура

##### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью сетевой образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.08 Технология машиностроения базовой подготовки.

##### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

##### 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

##### 1.4 Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (О К)

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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Профессиональные компетенции (ПК)

ПК 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.

ПК 1.5. Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.

ПК 2.2. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

**1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 332 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка. 166 часа,
- самостоятельная работа обучающегося 166. часа.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	332
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	166
в том числе:	
практические занятия	158
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	166
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета VI семестре	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		16	
<b>Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения 2. Совершенствование техники бега по дистанции 3. Совершенствование техники финиширования		
	<b>Самостоятельная работа</b>	10	
	1. Написание рефератов на тему: – «Анализ техники бега на короткие дистанции» – «Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном, развитии человека» – «Особенности занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп» – «Основы физического и спортивного самосовершенствования» 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом.		
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения 2. Совершенствование техники бега по дистанции 3. Совершенствование техники финиширования		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	1. Написание реферата на тему «Анализ техники бега на средние дистанции» 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции в целом. 3. Развитие общей выносливости		
<b>Тема 1.3 Совершенствование техники метания гранаты (юноши -700гр., девушки – 500гр.)</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствование техники разбега. 2. Совершенствование техники финального усилия 3. Выпуск снаряда с места, акцентируя внимание на положение натянутого лука и финальное усилие. 4. Совершенствование техники метания гранаты в целом		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	1. Написание реферата на тему «Анализ техники метания гранаты» 2. Совершенствование техники метания гранаты в целом. 3. Развитие силовой выносливости		

<b>Тема 1.4</b> <b>Кроссовая</b> <b>подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	4
	1. Совершенствование техники бега по дистанции: а) в горку б) под горку в) по прямой 2. Развитие общей выносливости	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6
	1. Написание реферата на тему «Анализ техники бега на длинные дистанции» 2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции в целом. 3. Развитие общей выносливости и специальной выносливости	
<b>Тема 1.5 Развитие</b> <b>скоростно-</b> <b>силовых</b> <b>способностей</b> <b>(качеств)</b>	<b>Практические занятия</b>	2
	1. Упражнения с внешним сопротивлением: а) в качестве сопротивления используется вес предметов; б) в качестве сопротивления используется вес партнера; в) в качестве сопротивления используется собственный вес	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4
	1. Написание реферата на тему «Методика развития скоростно-силовых качеств» 2. Развитие скоростно-силовых качеств	
<b>Раздел 2 Волейбол</b>		16
<b>Тема 2.1</b> <b>Совершенствован</b> <b>ие техники</b> <b>верхней прямой и</b> <b>нижней прямой</b> <b>подачи</b>	<b>Практические занятия</b>	2
	1. Совершенствование техники подач способом прямая нижняя подача и прямая верхняя подача в целом; 2. Совершенствование техники подачи в различные зоны волейбольной площадки по заданию преподавателя; 3. Подача с максимальной силой удара.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4
	1. Написание реферата на тему «Анализ техники верхней прямой и нижней прямой подачи»	
<b>Тема 2.2</b> <b>Совершенствован</b> <b>ие техники</b> <b>приема мяча</b> <b>сверху и снизу</b>	<b>Практические занятия</b>	4
	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом 4. Совершенствование техники приема мяча снизу в целом	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4
	1. Написание реферата на тему «Анализ техники приема мяча сверху и снизу»	
<b>Тема 2.3</b> <b>Совершенствован</b> <b>ие техники</b>	<b>Практические занятия</b>	4
	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы	

<b>передачи мяча сверху</b>	рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом.		
<b>Тема 2.4 Совершенствование техники нападающего удара</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование техники разбега 2. Совершенствование техники отталкивания 3. Совершенствование техники ударного движения 4. Совершенствование техники нападающего удара в целом	2	
<b>Тема 2.5 Совершенствование техники одиночного и группового блокирования</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование техники выноса и постановки рук 2. Совершенствование техники гасящего движения 3. Совершенствование техники постановки рук на мяч 4. Совершенствование техники одиночного блокирования в целом 5. Совершенствование техники группового блокирования в целом	2	
<b>Тема 2.6 Тактические действия в защите и нападении</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Определить средства, способы и формы игры в конкретных условиях против определенного соперника. 2. В нападении учащиеся совершенствуют взаимодействия игрока зоны 3 с нападающими игроками зон 4 и 2, игрока зоны 2 с нападающим зоны 3 3. Совершенствование взаимодействия игроков 1. 6. 5., при первой передаче с игроками зон 3 и 2. 4. Сочетаний взаимодействий при передаче с игроками зон 3 и 2. 5. Сочетание взаимодействия при первой и второй передаче: прием в зоне 6 и передача в зону 3 из зоны 3 в зону 4, откуда мяч посылает игрок через сетку нападающим ударом. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
		4	
	<b>1. Написание реферата на тему «Особенности тактических действий в защите и нападении»</b>	4	
<b>Раздел 2 Волейбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Общие понятия теории физической культуры 2. Цель, задачи и формы организации физического воспитания. 3. Профессиональная направленность физического воспитания	2	2
<b>Тема 2.1 Совершенствование техники</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование техники подач способом прямая нижняя подача и прямая верхняя подача в целом; 2. Совершенствование техники подачи в различные зоны волейбольной площадки по заданию	2	

<b>верхней прямой и нижней прямой подачи</b>	преподавателя; 3. Подача с максимальной силой удара.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Написание реферата на тему «Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи»	2
<b>Тема 2.2 Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом 4. Совершенствование техники приема мяча снизу в целом	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Написание реферата на тему «Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу»	2
<b>Тема 2.3 Совершенствование техники передачи мяча сверху</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом.	4
	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование техники разбега 2. Совершенствование техники отталкивания 3. Совершенствование техники ударного движения 4. Совершенствование техники нападающего удара в целом	4
<b>Тема 2.4 Совершенствование техники нападающего удара</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники гасящего движения 3. Совершенствование техники постановки рук на мяч 4. Совершенствование техники одиночного блокирования в целом 5. Совершенствование техники группового блокирования в целом	2
	<b>Практические занятия</b> 1. Определить средства, способы и формы игры в конкретных условиях против определенного соперника. 2. В нападении учащиеся совершенствуют взаимодействия игрока зоны 3 с нападающими игроками зон 4 и 2, игрока зоны 2 с нападающим зоны 3 3. Совершенствование взаимодействия игроков 1. 6. 5. при первой передаче с игроками зон 3 и 2. 4. Сочетаний взаимодействий при передаче с игроками зон 3 и 2. 5. Сочетание взаимодействия при первой и второй передаче: прием в зоне 6 и передача в зону 3 из	2

	зоны 3 в зону 4, откуда мяч посылает игрок через сетку нападающим ударом.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
	1. Написание реферата на тему «Особенности тактических действий в защите и нападении»	2
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>		10
<b>Тема 3.1 Совершенствование техники передвижения (остановок, поворотов, стоек)</b>	<b>Практические занятия</b>	2
	1. Совершенствование техники работы ног. 2. Совершенствование техники передвижения игроков при защитных действиях. 3. Совершенствование техники передвижения игроков при действии в нападении 4. Совершенствование техники остановок, поворотов, стоек (бег с изменением скорости и направления движения, остановка после бега по зрительному сигналу и.д.) 5. Совершенствование техники стопорящего движения	
<b>Тема 3.2 Совершенствование техники приема мяча и его передачи</b>	<b>Практические занятия</b>	4
	1. Совершенствование техники приема мяча одной рукой 2. Совершенствование техники приема мяча двумя руками 3. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой 4. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками.	
<b>Тема 3.3 Совершенствование техники ведения мяча</b>	<b>Практические занятия</b>	2
	1. Совершенствование техники высокого ведения мяча. 2. Совершенствование техники низкого ведения мяча. 3. Совершенствование техники ведения мяча в различных игровых ситуациях.	
<b>Тема 3.4 Совершенствование техники броска мяча с различных исходных положений</b>	<b>Практические занятия</b>	2
	1. Совершенствование техники броска с коротких дистанций 2. Совершенствование техники броска со средних дистанций 3. Совершенствование техники броска с дальних дистанций 4. Совершенствование техники броска с коротких дистанций 5. Совершенствование техники броска с места 6. Совершенствование техники броска после движения 7. Совершенствование техники броска в прыжке.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
	1. Написание реферата на тему «Особенности тактических действий в защите и нападении»	
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		10
<b>Тема 1.1</b>	<b>Практические занятия</b>	2

<b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>	1. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения 2. Совершенствование техники бега по дистанции 3. Совершенствование техники финиширования		4
	<b>Самостоятельная работа</b> Написание рефератов на тему: 1. «Основы физического и спортивного самосовершенствования» 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом.		
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения 2. Совершенствование техники бега по дистанции 3. Совершенствование техники финиширования		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Написание реферата на тему «Совершенствование техники бега на средние дистанции» 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции в целом		4
<b>Тема 1.3 Совершенствование техники метания гранаты (юноши -700гр., девушки – 500гр.)</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование техники разбега. 2. Совершенствование техники финального усилия 3. Выпуск снаряда с места, акцентируя внимание на положение натянутого лука и финальное усилие. 4. Совершенствование техники метания гранаты в целом		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники метания гранаты в целом.		2
<b>Тема 1.4 Кроссовая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование техники бега по дистанции: а) в горку б) под горку в) по прямой 2. Развитие общей выносливости		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции в целом. 2. Развитие общей выносливости и специальной выносливости		4
<b>Тема 1.5 Развитие скоростно-силовых способностей (качеств)</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Упражнения с внешним сопротивлением: а) в качестве сопротивления используется вес предметов; б) в качестве сопротивления используется вес партнера; в) в качестве сопротивления используется собственный вес		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Написание реферата на тему «Методика развития		2

	скоростно-силовых качеств»		
<b>Раздел 2 Волейбол</b>		6	
<b>Тема 2.1 Совершенствован ие техники верхней прямой и нижней прямой подачи</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствование техники подач способом прямая нижняя подача и прямая верхняя подача в целом; 2. Совершенствование техники подачи в различные зоны волейбольной площадки по заданию преподавателя; 3. подача с максимальной силой удара		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Написание реферата на тему «Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи»		
<b>Тема 2.2 Совершенствован ие техники приема мяча сверху и снизу</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом 4. Совершенствование техники приема мяча снизу в целом		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Написание реферата на тему «Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу»		
<b>Тема 2.6Тактические действия в защите и нападении</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Определить средства, способы и формы игры в конкретных условиях против определенного соперника. 2. В нападении учащиеся совершенствуют взаимодействия игрока зоны 3 с нападающими игроками зон 4 и 2, игрока зоны 2 с нападающим зоны 3. 3. Совершенствование взаимодействия игроков 1. 6. 5, при первой передаче с игроками зон 3 и 2. 4. Сочетаний взаимодействий при передаче с игроками зон 3 и 2. 5.Сочетание взаимодействия при первой и второй передаче: прием в зоне 6 и передача в зону 3 из зоны 3 в зону 4, откуда мяч посылает игрок через сетку нападающим ударом.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Написание реферата на тему «Воспитание скоростно-силовых способностей в игровых видах спорта»		
<b>Раздел 2 Волейбол</b>		20	
<b>Тема 2.1 Совершенствован ие техники верхней прямой и нижней прямой подачи</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствование техники подач способом прямая нижняя подача и прямая верхняя подача в целом; 2. Совершенствование техники подачи в различные зоны волейбольной площадки по заданию преподавателя; 3. подача с максимальной силой удара.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	

	1. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи		
<b>Тема 2.2</b> <b>Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом 4. Совершенствование техники приема мяча снизу в целом	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата на тему «Анализ техники приема»	4	
<b>Тема 2.3</b> <b>Совершенствование техники передачи мяча сверху</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом.	2	
	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование техники разбега 2. Совершенствование техники отталкивания 3. Совершенствование техники ударного движения 4. Совершенствование техники нападающего удара в целом	2	
<b>Тема 2.4</b> <b>Совершенствование техники нападающего удара</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование техники выноса и постановки рук 2. Совершенствование техники гасящего движения 3. Совершенствование техники постановки рук на мяч 4. Совершенствование техники одиночного блокирования в целом 5. Совершенствование техники группового блокирования в целом	2	
	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование техники выноса и постановки рук 2. Совершенствование техники гасящего движения 3. Совершенствование техники постановки рук на мяч 4. Совершенствование техники одиночного блокирования в целом 5. Совершенствование техники группового блокирования в целом	2	
<b>Тема 2.5</b> <b>Совершенствование техники одиночного и группового блокирования</b>	<b>Практические занятия</b> Определить средства, способы и формы игры в конкретных условиях против определенного соперника. 2. В нападении учащиеся совершенствуют взаимодействия игрока зоны 3 с нападающими игроками зон 4 и 2, игрока зоны 2 с нападающим зоны 3. Совершенствование взаимодействия игроков 1. 6. 5. при первой передаче с игроками зон 3 и 2. Сочетаний взаимодействий при передаче с игроками зон 3 и 2. 5. Сочетание взаимодействия при первой и второй передаче: прием в зоне 6 и передача в зону 3 из зоны 3 в зону 4, откуда мяч посылает игрок через сетку нападающим ударом.	2	
	<b>Практические занятия</b> Определить средства, способы и формы игры в конкретных условиях против определенного соперника. 2. В нападении учащиеся совершенствуют взаимодействия игрока зоны 3 с нападающими игроками зон 4 и 2, игрока зоны 2 с нападающим зоны 3. Совершенствование взаимодействия игроков 1. 6. 5. при первой передаче с игроками зон 3 и 2. Сочетаний взаимодействий при передаче с игроками зон 3 и 2. 5. Сочетание взаимодействия при первой и второй передаче: прием в зоне 6 и передача в зону 3 из зоны 3 в зону 4, откуда мяч посылает игрок через сетку нападающим ударом.	2	
	<b>Содержание занятия. Лекция</b>	2	

<b>Тема 2.7 Основы здорового образа жизни.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровье и здоровый образ жизни.</li> <li>2. Здоровье физическое и психическое.</li> <li>3. Факторы, влияющие на здоровье.</li> <li>4. Образ жизни и его составляющие.</li> </ol>		
<b>Тема 2.8 Легкая атлетика, волейбол, баскетбол, как наиболее доступные средства физической культуры для населения. Особенности данных видов спорта</b>	<b>Содержание занятия. Лекция</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика как вид спорта.</li> <li>2. Волейбол как вид спорта.</li> <li>3. Баскетбол как вид спорта.</li> <li>4. Особенности игровых видов спорта на примере волейбола и баскетбола</li> </ol>	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Написание реферата на тему «Особенности тактических действий в защите и нападении»</li> </ol>	4	
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>		10	
<b>Тема 3.1 Совершенствование техники передвижения (остановок, поворотов, стоек)</b>	<b>Практические занятия</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники работы ног.</li> <li>2. Совершенствование техники передвижения игроков при защитных действиях.</li> <li>3. Совершенствование техники передвижения игроков при действии в нападении</li> <li>4. Совершенствование техники остановок, поворотов, стоек (бег с изменением скорости и направления движения, остановка после бега по зрительному сигналу и.д.)</li> <li>5. Совершенствование техники стопорящего движения</li> </ol>	2	
<b>Тема 3.2 Совершенствование техники приема мяча и его передачи</b>	<b>Практические занятия</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники приема мяча одной рукой</li> <li>2. Совершенствование техники приема мяча двумя руками</li> <li>3. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой</li> <li>4. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками.</li> </ol>	4	
<b>Тема 3.3 Совершенствование техники ведения мяча</b>	<b>Практические занятия</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники высокого ведения мяча.</li> <li>2. Совершенствование техники низкого ведения мяча.</li> <li>3. Совершенствование техники ведения мяча в различных игровых ситуациях.</li> </ol>	2	
<b>Тема 3.4</b>	<b>Практические занятия</b>	2	

<b>Совершенствование техники броска мяча с различных исходных положений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники броска с коротких дистанций</li> <li>2. Совершенствование техники броска со средних дистанций</li> <li>3. Совершенствование техники броска с дальних дистанций</li> <li>4. Совершенствование техники броска с коротких дистанций</li> <li>5. Совершенствование техники броска с места</li> <li>6. Совершенствование техники броска после движения</li> <li>7. Совершенствование техники броска в прыжке.</li> </ol>		
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		16	
<b>Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>	4	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения</li> <li>2. Совершенствование техники бега по дистанции</li> <li>3. Совершенствование техники финиширования</li> </ol>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом.</li> </ol>	6	
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>	4	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения</li> <li>2. Совершенствование техники бега по дистанции</li> <li>3. Совершенствование техники финиширования</li> </ol>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на средние дистанции в целом.</li> <li>2. Развитие общей выносливости</li> </ol>	6 4	
<b>Тема 1.3 Совершенствование техники метания гранаты (юноши -700гр., девушки – 500гр.)</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники разбега.</li> <li>2. Совершенствование техники финального усилия</li> <li>3. Выпуск снаряда с места, акцентируя внимание на положение натянутого лука и финальное усилие.</li> <li>4. Совершенствование техники метания гранаты в целом</li> </ol>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	12	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники метания гранаты в целом.</li> <li>2. Развитие силовой выносливости</li> </ol>	6 6	
<b>Тема 1.4 Кроссовая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	4	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега по дистанции: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) в горку</li> <li>б) под горку</li> <li>в) по прямой</li> </ol> </li> <li>2. Развитие общей выносливости</li> </ol>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на длинные</li> </ol>	5	

	дистанции в целом. 2. Развитие общей выносливости и специальной выносливости	5
<b>Тема 1.5 Развитие скоростно-силовых способностей (качеств)</b>	<b>Практические занятия</b>	2
	1. Упражнения с внешним сопротивлением: а) в качестве сопротивления используется вес предметов; б) в качестве сопротивления используется вес партнера; в) в качестве сопротивления используется собственный вес	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8
	1. Написание реферата на тему «Методика развития скоростно-силовых качеств» 2. Развитие скоростно-силовых качеств	4 4
<b>Раздел 2 Волейбол</b>		12
<b>Тема 2.1 Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи</b>	<b>Практические занятия</b>	2
	1. Совершенствование техники подачи способом прямая нижняя подача и прямая верхняя подача в целом; 2. Совершенствование техники подачи в различные зоны волейбольной площадки по заданию преподавателя; 3. Подача с максимальной силой удара	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6
	1. Написание реферата на тему «Анализ техники верхней прямой и нижней прямой подачи»	6
<b>Тема 2.2 Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу</b>	<b>Практические занятия</b>	2
	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом 4. Совершенствование техники приема мяча снизу в целом	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6
	1. Написание реферата на тему «Анализ техники верхней прямой и нижней прямой подачи»	6
<b>Тема 2.3 Совершенствование техники передачи мяча сверху</b>	<b>Практические занятия</b>	2
	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом.	
<b>Тема 2.4 Совершенствование техники нападающего удара</b>	<b>Практические занятия</b>	2
	1. Совершенствование техники разбега 2. Совершенствование техники отталкивания 3. Совершенствование техники ударного движения 4. Совершенствование техники нападающего удара в целом	
<b>Тема 2.5</b>	<b>Практические занятия</b>	2

<b>Совершенствование техники одиночного и группового блокирования</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники выноса и постановки рук</li> <li>2. Совершенствование техники гасящего движения</li> <li>3. Совершенствование техники постановки рук на мяч</li> <li>4. Совершенствование техники одиночного блокирования в целом</li> <li>5. Совершенствование техники группового блокирования в целом</li> </ol>		
<b>Тема 2.6 Тактические действия в защите и нападении</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определить средства, способы и формы игры в конкретных условиях против определенного соперника.</li> <li>2. В нападении учащиеся совершенствуют взаимодействия игрока зоны 3 с нападающими игроками зон 4 и 2, игрока зоны 2 с нападающим зоны 3.</li> <li>3. Совершенствование взаимодействия игроков 1. 6. 5. при первой передаче с игроками зон 3 и 2.</li> <li>4. Сочетаний взаимодействий при передаче с игроками зон 3 и 2.</li> <li>5. Сочетание взаимодействия при первой и второй передаче: прием в зоне 6 и передача в зону 3 из зоны 3 в зону 4, откуда мяч посылает игрок через сетку нападающим ударом.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Написание реферата на тему «Особенности игровых взаимодействий в защите и нападении»</li> </ol>	2	
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>		4	
<b>Тема 3.1 Совершенствование техники передвижения (остановок, поворотов, стоек)</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники работы ног.</li> <li>2. Совершенствование техники передвижения игроков при защитных действиях.</li> <li>3. Совершенствование техники передвижения игроков при действии в нападении</li> <li>4. Совершенствование техники остановок, поворотов, стоек (бег с изменением скорости и направления движения, остановка после бега по зрительному сигналу и.д.)</li> <li>5. Совершенствование техники стопорящего движения</li> </ol>	1	
<b>Тема 3.2 Совершенствование техники приема мяча и его передачи</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники приема мяча одной рукой</li> <li>2. Совершенствование техники приема мяча двумя руками</li> <li>3. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой</li> <li>4. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками.</li> </ol>	1	
<b>Тема 3.3</b>	<b>Практические занятия</b>	2	

<b>Совершенствование техники ведения мяча</b>	1. Совершенствование техники высокого ведения мяча. 2. Совершенствование техники низкого ведения мяча. 3. Совершенствование техники ведения мяча в различных игровых ситуациях.		
<b>Раздел 2 Волейбол</b>		12	
<b>Тема 2.1 Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствование техники подач способом прямая нижняя подача и прямая верхняя подача в целом; 2. Совершенствование техники подачи в различные зоны волейбольной площадки по заданию преподавателя; 3. Подача с максимальной силой удара.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	1. Написание реферата на тему «Анализ техники верхней прямой и нижней прямой подачи»	6	
<b>Тема 2.2 Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом 4. Совершенствование техники приема мяча снизу в целом		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	1. Написание реферата на тему «Анализ техники приема мяча сверху и снизу»	6	
<b>Тема 2.3 Совершенствование техники передачи мяча сверху</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом.		
<b>Тема 2.4 Совершенствование техники нападающего удара</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствование техники разбега 2. Совершенствование техники отталкивания 3. Совершенствование техники ударного движения 4. Совершенствование техники нападающего удара в целом		
<b>Тема 2.5 Совершенствование техники одиночного и группового блокирования</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствование техники выноса и постановки рук 2. Совершенствование техники гасящего движения 3. Совершенствование техники постановки рук на мяч 4. Совершенствование техники одиночного блокирования в целом 5. Совершенствование техники группового блокирования в целом		
<b>Тема 2.6</b>	<b>Практические занятия</b>	2	

<b>Тактические действия в защите и нападении</b>	1. Определить средства, способы и формы игры в конкретных условиях против определенного соперника. 2. В нападении учащиеся совершенствуют взаимодействия игрока зоны 3 с нападающими игроками зон 4 и 2, игрока зоны 2 с нападающим зоны 3. 3. Совершенствование взаимодействия игроков 1. 6. 5., при первой передаче с игроками зон 3 и 2. 4. Сочетаний взаимодействий при передаче с игроками зон 3 и 2. 5. Сочетание взаимодействия при первой и второй передаче: прием в зоне 6 и передача в зону 3 из зоны 3 в зону 4, откуда мяч посылает игрок через сетку нападающим ударом.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1. Написание реферата на тему «Особенности тактических действий в защите и нападении»	4	
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>		14	
<b>Тема 3.1 Совершенствование техники передвижения (остановок, поворотов, стоек)</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование техники работы ног. 2. Совершенствование техники передвижения игроков при защитных действиях. 3. Совершенствование техники передвижения игроков при действии в нападении 4. Совершенствование техники остановок, поворотов, стоек (бег с изменением скорости и направления движения, остановка после бега по зрительному сигналу и.д.) 5. Совершенствование техники стопорящего движения	2	
<b>Тема 3.2 Совершенствование техники приема мяча и его передачи</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование техники приема мяча одной рукой 2. Совершенствование техники приема мяча двумя руками 3. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой 4. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками.	4	
<b>Тема 3.3 Совершенствование техники ведения мяча</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование техники высокого ведения мяча. 2. Совершенствование техники низкого ведения мяча. 3. Совершенствование техники ведения мяча в различных игровых ситуациях.	4	
<b>Тема 3.4 Совершенствование техники броска мяча с различных исходных положений</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование техники броска с коротких дистанций 2. Совершенствование техники броска со средних дистанций 3. Совершенствование техники броска с дальних дистанций 4. Совершенствование техники броска с коротких	4	

	дистанций 5. Совершенствование техники броска с места 6. Совершенствование техники броска после движения 7. Совершенствование техники броска в прыжке.		
	Всего	<b>332</b>	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация профессионального модуля предполагает наличие учебного кабинета Физической культуры и стадиона, оборудованного для занятий легкой атлетикой, и игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, футбол)

Оборудование учебного кабинета (спортивного зала)

- стол теннисный ATLAS KIT,
- ком-т штанга с дисками (12 шт),
- силовая скамья для штанги,
- стол теннисный с сеткой,
- маты гимнастические,
- мячи баскетбольные "Спалдинг №5" колс36,
- мячи волейбольные "MIKASA VXS-BF" колс49,
- сетка волейбольная кол.
- сбб шведская стенка кол. с95,
- гимнастический мяч 75 см. кол. с109,
- набивной мяч 2 кг. кол. с98
- футбольные
- скамейки,
- щиты баскетбольные,
- скакалки;
- гимнастические маты,

#### **Тренажерный зал (108):**

- тренажер эллиптический Rivo M спорт,
- велотренажер магнитный Riva B-252M,
- велотренажер магнитный Vitаспорт,
- тренажер многофункциональный BMG 4700,
- силовой тренажер со встроенным весом Torneo Toronado колс57,

- силовой тренажер Баттерфляй колс58,
- скамья для прессы наклонная кол. с99,
- скамья для прессы многофункциональная колс59,
- стойка Torneo Athletic колс98,
- гриф гантельный кол.24,
- блин стальной 30мм 2,5 кг кг. г 14 серая эмаль гантельный колс88.
- комплект учебно-методической документации;
- наглядные пособия

#### Оборудование стадиона:

- беговая дорожка общей протяженностью 200 метров,
- оборудованная яма для прыжков в длину,
- сектор для метания мяча и гранаты,
- перекладина,
- параллельные брусья,
- змейка,
- полоса препятствий,
- площадка для игры в пляжный волейбол,
- площадка для игры в баскетбол,
- площадка для игры в футбол

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // Образовательная

- платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422> (дата обращения: 21.03.2022).
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 21.03.2022).
  3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 21.03.2022).

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме тестирования, выполнения контрольных упражнений.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме тестирования.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
Практические нормативы по легкой атлетике; волейболу; баскетболу.	Текущий контроль в форме: - сдачи практических нормативов; - контрольных работ по темам. Оценка выполнения практического задания: – техника выполнения упражнения; – временные характеристики исполнения упражнения; – командные, групповые и индивидуальные действия в игровых и индивидуальных видах спорта; – тактические действия в обороне и нападении в игровых видах спорта
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения практического задания: – проведение самостоятельной разминки; – правила проведения закаливающих процедур в зависимости от возраста и степени подготовленности; правила проведения физкульт минут и физкульт пауз;
Роль физической культуры в общекультурном, социальном и	Оценка выполнения практического задания: – изменение антропометрических показателей; – параметры функциональной психофизиологической активности;

физическом развитии человека;	параметры двигательной активности
основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной; дыхательной; коррекционной гимнастики; ЛФК.