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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор колледжа
_____/М.А. Алексеева/
«31» 08 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.08 Физическая культура

Специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Квалификация выпускника: юрист

СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора _____/Е.Н.Васильева/ «31» 08 2022 г.	РАЗРАБОТЧИК: преподаватель колледжа _____/А.Н.Шумилов «31» 08 2022 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00c9bf05791d187c83eda2101d20b2322a
Владелец: Алексеева Марина Анатольевна
Действителен: с 10.05.2023 до 02.08.2024
НОВГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени Ярослава Мудрого

Старая Русса
2022 г.

Рассмотрена: Предметной (цикловой) комиссией социально – гуманитарного направления Протокол № 1 от «31» августа 2022 г. Председатель предметной (цикловой) комиссии _____/Т.А. Матеуш	Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (Приказ Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 г. № 508, зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2014 г. №33324) и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 (ред. от 11.12.2020 г.).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

1.1 Область применения программы 4

1.2 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

1.3 Цель и задачи учебной дисциплины – требования

к результатам освоения учебной дисциплины 4

1.4 Перечень формируемых компетенций 5

1.5 Количество часов на освоение рабочей

программы учебной дисциплины 6

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 7

2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины 7

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 22

3.1 Требования к минимальному материально-техническому

обеспечению 22

3.2. Информационное обеспечение обучения 23

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 23

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.08 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **40.02.01 Право и организация социального обеспечения.**

1.2 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью 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, достижение жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

основы здорового образа жизни

1.4 Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции ОК

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.

Профессиональные компетенции (ПК)

ПК. 1.1 Определять цели и задачи, планировать уроки.

ПК.1. 2 Проводить уроки.

ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.

ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.

1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 175 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 117 часа,
- самостоятельная работа обучающегося 58 часа.

Синхронизация предметных, личностных и метапредметных результатов с общими и профессиональными компетенциями

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов	Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС
ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для
ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	ЛР 05.Сформированность основ саморазвития и самовоспитания ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как	МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и

К 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами. ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	ЛР05.Сформированность ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности ЛР 12. Бережное,	МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий. ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.		

Синхронизация предметных результатов

Наименование ОК согласно ФГОС СПО	Наименование предметных результатов
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами. ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий. ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.	ПРб.01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности ПРб.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. ПРб.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. ПРб.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и ПРб.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Синхронизации предметных результатов с ПК

ПК. 1.1 Определять цели и задачи, планировать уроки. ПК.1. 2 Проводить уроки. ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия. ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия. ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу. ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.	ПРб.01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). ПРб.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. ПРб.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	195
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекции	12
практические занятия	105
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	78
Итоговая аттестация в форме дифференцированного во 2 семестре	

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	
Раздел 1 Легкая атлетика		16	
Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	**Практические занятия**	4	
	1. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения 2. Совершенствование техники бега по дистанции 3. Совершенствование техники финиширования		
	Самостоятельная работа	14	
	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.		
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	**Практические занятия**	4	
	1. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения 2. Совершенствование техники бега по дистанции 3. Совершенствование техники финиширования		
	Самостоятельная работа обучающихся	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		
Тема 1.3 Совершенствование техники метания гранаты (юноши - 700гр., девушки – 500гр.)	**Практические занятия**	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. Написание реферата на тему «Анализ техники метания гранаты» 2. Совершенствование техники метания гранаты в целом. 3. Развитие силовой выносливости		
Тема 1.4 Кроссовая подготовка	**Практические занятия**	4	
	1. Совершенствование техники бега по дистанции: а) в горку б) под горку в) по прямой 2. Развитие общей выносливости		
	Самостоятельная работа обучающихся	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		
Тема 1.5 Развитие скоростно-силовых способностей (качеств)	**Практические занятия**	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Написание реферата на тему «Методика развития скоростно-силовых качеств» 2. Развитие скоростно-силовых качеств		
Раздел 2 Волейбол		16	
Тема 2.1 Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи	**Практические занятия**	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.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.Написание реферата на тему «Анализ техники верхней прямой и нижней прямой подачи»		
Тема 2.2 Совершенствование	**Практические занятия**	4	
	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной		

техники приема мяча сверху и снизу	работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом 4. Совершенствование техники приема мяча снизу в целом		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Написание реферата на тему «Анализ техники приема мяча сверху и снизу»		
Тема 2.3 Совершенствование техники передачи мяча сверху	**Практические занятия**	4	
	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом.		
Тема 2.4 Совершенствование техники нападающего удара	**Практические занятия**	2	
	1. Совершенствование техники разбега 2. Совершенствование техники отталкивания 3. Совершенствование техники ударного движения 4. Совершенствование техники нападающего удара в целом		
Тема 2.5 Совершенствование техники одиночного и группового блокирования	**Практические занятия**	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		
Тема 2.6 Тактические действия в защите и нападении	**Практические занятия**	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Написание реферата на тему «Особенности тактических действий в защите и		

	нападении»		
Раздел 2 Волейбол	**2 сем**	22	
Тема 2.1 Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи	**Практические занятия**	4	
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Написание реферата на тему «Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи»		
Тема 2.2 Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу	**Практические занятия**	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Написание реферата на тему «Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу»		
Тема 2.3 Совершенствование техники передачи мяча сверху	**Практические занятия**	4	
	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом.		
Тема 2.4 Совершенствование техники нападающего удара	**Практические занятия**	4	
	1. Совершенствование техники разбега 2. Совершенствование техники отталкивания 3. Совершенствование техники ударного движения 4. Совершенствование техники нападающего удара в целом		
Тема 2.5 Совершенствование техники одиночного и группового блокирования	**Практические занятия**	4	
	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		

Тема 2.6 Тактические действия в защите и нападении	**Практические занятия**	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Написание реферата на тему «Особенности тактических действий в защите и нападении»		
Раздел 3 Баскетбол		10	
Тема 3.1 Совершенствование техники передвижения (остановок, поворотов, стоек)	**Практические занятия**	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		
Тема 3.2 Совершенствование техники приема мяча и его передачи	**Практические занятия**	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.		
Тема 3.3 Совершенствование техники ведения мяча	**Практические занятия**	2	
	1. Совершенствование техники высокого ведения мяча. 2. Совершенствование техники низкого ведения мяча. 3. Совершенствование техники ведения мяча в различных игровых ситуациях.		
Тема 3.4	**Практические занятия**	2	

Совершенствование техники броска мяча с различных исходных положений	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Написание реферата на тему «Особенности тактических действий в защите и нападении»		
Раздел 1 Легкая атлетика	**3 сем**	16	
Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	**Практические занятия**	4	
	1. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения 2. Совершенствование техники бега по дистанции 3. Совершенствование техники финиширования		
	Самостоятельная работа	4	
	Написание рефератов на тему: 1. «Основы физического и спортивного самосовершенствования» 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом.		
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	**Практические занятия**	4	
	1. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения 2. Совершенствование техники бега по дистанции 3. Совершенствование техники финиширования		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Написание реферата на тему «Совершенствование техники бега на средние дистанции» 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции в целом		
Тема 1.3 Совершенствование техники метания гранаты (юноши - 700гр., девушки – 500гр.)	**Практические занятия**	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Совершенствование техники метания гранаты в целом.		
Тема 1.4 Кроссовая подготовка	**Практические занятия**	4	
	1. Совершенствование техники бега по дистанции: а) в горку б) под горку в) по прямой 2. Развитие общей выносливости		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции в целом. 2.Развитие общей выносливости и специальной выносливости		
Тема 1.5 Развитие скоростно-силовых способностей (качеств)	**Практические занятия**	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Написание реферата на тему «Методика развития скоростно-силовых качеств»		
Раздел 2 Волейбол		16	
Тема 2.1 Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи	**Практические занятия**	4	
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Написание реферата на тему «Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи»		
Тема 2.2 Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу	**Практические занятия**	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Написание реферата на тему «Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу»		

Тема 2.3 Совершенствование техники передачи мяча сверху	**Практические занятия** 1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом	2	
Тема 2.4 Совершенствование техники нападающего удара	**Практические занятия**	4	
	1. Совершенствование техники разбега 2. Совершенствование техники отталкивания 3. Совершенствование техники ударного движения 4. Совершенствование техники нападающего удара в целом		
Тема 2.5 Совершенствование техники одиночного и группового блокирования	**Практические занятия**	1	
	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		
Тема 2.6 Тактические действия в защите и нападении	**Практические занятия**	1	
	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. 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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Написание реферата на тему «Воспитание скоростно-силовых способностей в игровых видах спорта»		
Раздел 2 Волейбол	**4 сем**	18	
Тема 2.1 Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи	**Практические занятия**	4	
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи		
Тема 2.2 Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу	**Практические занятия**	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.Написание реферата на тему «Анализ техники приема»		
Тема 2.3 Совершенствование техники передачи мяча сверху	**Практические занятия**	4	
	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом.		
Тема 2.4 Совершенствование техники нападающего удара	**Практические занятия**	2	
	1. Совершенствование техники разбега 2. Совершенствование техники отталкивания 3. Совершенствование техники ударного движения 4. Совершенствование техники нападающего удара в целом		
Тема 2.5 Совершенствование техники одиночного и группового блокирования	**Практические занятия**	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		
Тема 2.6 Тактические действия в защите и нападении	**Практические занятия**	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. 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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Написание реферата на тему «Особенности тактических действий в защите и нападении»		
Раздел 3 Баскетбол		10	
Тема 3.1 Совершенствование техники передвижения (остановок, поворотов, стоек)	**Практические занятия**	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		
Тема 3.2 Совершенствование техники приема мяча и его передачи	**Практические занятия**	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.		
Тема 3.3 Совершенствование техники ведения мяча	**Практические занятия**	2	
	1. Совершенствование техники высокого ведения мяча. 2. Совершенствование техники низкого ведения мяча. 3. Совершенствование техники ведения мяча в различных игровых ситуациях.		
Тема 3.4 Совершенствование техники броска мяча с различных исходных положений	**Практические занятия**	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.		
Раздел 1 Легкая	**5 сем**	10	

атлетика			
Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	**Практические занятия**	2	
	1. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения 2. Совершенствование техники бега по дистанции 3. Совершенствование техники финиширования		
	Самостоятельная работа	6	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом.		
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	**Практические занятия**	2	
	1. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения 2. Совершенствование техники бега по дистанции 3. Совершенствование техники финиширования		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции в целом. 2. Развитие общей выносливости		
Тема 1.3 Совершенствование техники метания гранаты (юноши - 700гр., девушки – 500гр.)	**Практические занятия**	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	1. Совершенствование техники метания гранаты в целом. 2. Развитие силовой выносливости		
Тема 1.4 Кроссовая подготовка	**Практические занятия**	2	
	1. Совершенствование техники бега по дистанции: а) в горку б) под горку в) по прямой 2. Развитие общей выносливости		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции в целом. 2. Развитие общей выносливости и специальной выносливости		
Тема 1.5 Развитие скоростно-силовых способностей (качеств)	**Практические занятия**	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	
	Самостоятельная работа обучающихся	8
	1. Написание реферата на тему «Методика развития скоростно-силовых качеств» 2. Развитие скоростно-силовых качеств	4 4
Раздел 2 Волейбол		10
Тема 2.1 Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи	**Практические занятия**	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	
	Самостоятельная работа обучающихся	6
	1.Написание реферата на тему «Анализ техники верхней прямой и нижней прямой подачи»	
Тема 2.2 Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу	**Практические занятия**	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	
	Самостоятельная работа обучающихся	6
	1.Написание реферата на тему «Анализ техники верхней прямой и нижней прямой подачи»	
Тема 2.3 Совершенствование техники передачи мяча сверху	**Практические занятия**	2
	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом.	
Тема 2.4 Совершенствование техники нападающего удара	**Практические занятия**	2
	1. Совершенствование техники разбега 2. Совершенствование техники отталкивания 3. Совершенствование техники ударного движения 4. Совершенствование техники нападающего удара в целом	
Тема 2.5 Совершенствование техники одиночного и группового блокирования	**Практические занятия**	1
	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		
Тема 2.6 Тактические действия в защите и нападении	**Практические занятия**	1	
	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. 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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. Написание реферата на тему «Особенности игровых взаимодействий в защите и нападении»		
РАЗДЕЛ 2 ВОЛЕЙБОЛ		12	
Тема 2.1 Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи	**Практические занятия**	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1.Написание реферата на тему «Анализ техники верхней прямой и нижней прямой подачи»		
Тема 2.2 Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу	**Практические занятия**	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1.Написание реферата на тему «Анализ техники приема мяча сверху и снизу»		
Тема 2.3	**Практические занятия**	2	

Совершенствование техники передачи мяча сверху	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом.		
Тема 2.4 Совершенствование техники нападающего удара	**Практические занятия**	2	
	1. Совершенствование техники разбега 2. Совершенствование техники отталкивания 3. Совершенствование техники ударного движения 4. Совершенствование техники нападающего удара в целом		
Тема 2.5 Совершенствование техники одиночного и группового блокирования	**Практические занятия**	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		
Тема 2.6 Тактические действия в защите и нападении	**Практические занятия**	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. 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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. Написание реферата на тему «Особенности тактических действий в защите и нападении»		
Раздел 3 Баскетбол		16	
Тема 3.1	**Практические занятия**	4	

Совершенствование техники передвижения (остановок, поворотов, стоек)	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		
Тема 3.2 Совершенствование техники приема мяча и его передачи	**Практические занятия** 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	
Тема 3.3 Совершенствование техники ведения мяча	**Практические занятия** 1. Совершенствование техники высокого ведения мяча. 2. Совершенствование техники низкого ведения мяча. 3. Совершенствование техники ведения мяча в различных игровых ситуациях.	4	
Тема 3.4 Совершенствование техники броска мяча с различных исходных положений	**Практические занятия** 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.	4	
	Всего	195	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№ 112 спортивный зал - для проведения занятий практического типа

Мат гимнастический – 2 шт., Мяч волейбольный "Mikasa MVP200"- 8 шт. ком-т штанга с дисками (12 шт);

силовая скамья для штанги- 1 шт., скамья для пресса наклонная, скамья для пресса многофункциональная, стол теннисный ATLAS KIT – 1 шт., стол теннисный с сеткой- 1 шт.. набор шашек , Мяч баскетбольный "Спалдинг №5"- 3 шт., Мяч баскетбольный "Спалдинг №7"- 3 шт., насос для мяча – 1 шт., сетка волейбольная- 1 шт., Скакалка 2,8м- 10 шт., Скакалка 3,8м- 10 шт., шведская стенка, граната для метания 500гр – 5 шт. , граната для метания 700гр – 5 шт., шкафы разные – 3 шт., конус тренировочный – 15 шт. гимнастический мяч 75 см.- 3 шт., набивной мяч 2 кг. – 5 шт. дротики (набор) – 1 шт., коврик- 7 шт

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 28.08.2021).
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный //

ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681 (дата обращения: 28.08.2021).

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания	**Формы и методы контроля и оценки**
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 физическом развитии человека;	Оценка выполнения практического задания: – изменение антропометрических показателей; – параметры функциональной психофизиологической активности; параметры двигательной активности
основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной; дыхательной; коррекционной гимнастики; ЛФК.