

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Куижева Саида Казбековна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 07.09.2021 11:09:09  
Уникальный программный идентификатор:  
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Майкопский государственный технологический университет»

политехнический колледж  
предметная (цикловая) комиссия физической культуры, спорта и БЖД

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор политехнического колледжа  
  
З.А. Хутуз  
2021 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

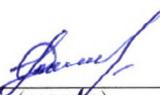
Квалификация выпускника техник

Форма обучения очная

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана МГТУ по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Составитель рабочей программы:

Преподаватель высшей категории

  
(подпись) \_\_\_\_\_ А.Н.Манченко  
И.О. Фамилия

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии предметная физической культуры, спорта и БЖД

Председатель предметной (цикловой) комиссии

«25» 08 20 21 г.

  
(подпись) \_\_\_\_\_ А.Н.Манченко  
И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебно-методической работе

«25» 08 20 21 г.

  
(подпись) \_\_\_\_\_ Ф.А. Топольян  
И.О. Фамилия

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | Стр. |
|--|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  | 4    |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 5    |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 34   |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ   | 36   |
| 5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ | 38   |
| 6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ  | 40   |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы политехнического колледжа ФГБОУ ВО «МГТУ» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в перечень курсов обязательной части общего гуманитарного и социально - экономического цикла.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

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 специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.

### **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 специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;

З4 - средства профилактики перенапряжения

З5 - способы реализации собственного физического развития.

## **1.4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

В ходе изучения дисциплины студент должен освоить следующие общие и профессиональные компетенции:

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

ПК 3.5. Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.

## **1.5. Количество часов на освоение программы:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 208 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 160 часов;

- самостоятельной работы обучающегося – 48 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| Вид учебной деятельности   | Кол-во часов (всего) | Семестры  |           |           |           |           |           |
|--|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|  |                      | 3-й       | 4-й       | 5-й       | 6-й       | 7-й       | 8-й       |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>  | <b>160</b>           | <b>24</b> | <b>30</b> | <b>14</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>40</b> |
| в том числе  |                      |           |           |           |           |           |           |
| теоретические занятия (Л)  |                      |           |           |           |           |           |           |
| практические занятия (ПЗ)  | 148                  | <b>22</b> | <b>28</b> | <b>12</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>38</b> |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)</b>  | <b>48</b>            | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>  |
| Формой промежуточной аттестации является зачет в 3-7 семестрах и дифференцированный зачет в 8-ом семестре. | <b>12</b>            | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  |
| <b>Общая трудоемкость</b>  | <b>208</b>           | <b>32</b> | <b>38</b> | <b>22</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>48</b> |

2.2. Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

| № п/п  | Шифр и № занятия | Наименование тем   | Макс. учебная нагрузка на студента, час. | Количество часов      |                      |                                    |
|--|------------------|--|--|-----------------------|----------------------|------------------------------------|
|  |                  |  |  | Теоретические занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа обучающихся |
| <b>2 курс, 3 семестр</b>                                   |                  |  |  |                       |                      |                                    |
| <b>Раздел 1. Основные виды общей физической подготовки</b> |                  |  |  |                       |                      |                                    |
| 1  | ПЗ 3             | Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта | 4  |                       | 2                    | 2                                  |
| 2  | ПЗ 4             | Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования.   | 4  |                       | 2                    | 2                                  |
| 3  | ПЗ 5             | Легкая атлетика Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши) 500г девушки.  | 2  |                       | 2                    |                                    |
| 4  | ПЗ 7             | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени.   | 4  |                       | 2                    | 2                                  |
| 5  | ПЗ 8             | Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками  | 2  |                       | 2                    |                                    |
| 6  | ПЗ 9             | Волейбол. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча.  | 2  |                       | 2                    |                                    |
| 7  | ПЗ 10            | Волейбол. Отработка сочетаний передач мяча, Отработка нападающего удара  | 2  |                       | 2                    |                                    |
| 8  | ПЗ 11            | Волейбол Учебная игра. Разбор правил и результатов игры  | 4  |                       | 2                    | 2                                  |
| 9  | ПЗ 12            | Баскетбол. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Совершенствование техники ведения и владения мячом.   | 2  |                       | 2                    |                                    |
| 10   | ПЗ 14            | Баскетбол. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной  | 2  |                       | 2                    |                                    |

|                         |       |   |   |  |  |  |   |   |
|-------------------------|-------|---|---|--|--|--|---|---|
|                         |       | рукой в движении.   |   |  |  |  |   |   |
| 11                      | ПЗ 15 | Баскетбол. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу.                                  | 4 |  |  |  | 2 | 2 |
| 12                      | ПЗ 16 | Зачет   | 2 |  |  |  | 2 |   |
| <b>2 курс 4 семестр</b> |       |   |   |  |  |  |   |   |
| 13                      | ПЗ 17 | Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.           | 2 |  |  |  | 2 |   |
| 14                      | ПЗ 18 | Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.       | 2 |  |  |  | 2 |   |
| 15                      | ПЗ 19 | Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.                                   | 2 |  |  |  | 2 |   |
| 16                      | ПЗ 20 | Баскетбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.                     | 4 |  |  |  | 2 | 2 |
| 17                      | ПЗ 24 | .Футбол Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.                                       | 2 |  |  |  | 2 |   |
| 18                      | ПЗ 25 | Футбол. Совершенствование техники ведения, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.           | 2 |  |  |  | 2 |   |
| 19                      | ПЗ 26 | Футбол. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Штрафной удар.   | 4 |  |  |  | 2 | 2 |
| 20                      | ПЗ 27 | Футбол. Тактика и техника простых тактических комбинаций. Учебная игра.   | 2 |  |  |  | 2 |   |
| 21                      | ПЗ 28 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.           | 4 |  |  |  | 2 | 2 |
| 22                      | ПЗ 29 | Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.    | 2 |  |  |  | 2 |   |
| 23                      | ПЗ 30 | Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м. | 2 |  |  |  | 2 |   |
| 24                      | ПЗ 31 | Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега. Отработка                                | 4 |  |  |  | 2 | 2 |

|                          |       |   |   |  |   |  |   |
|--------------------------|-------|---|---|--|---|--|---|
|                          |       | постановки стопы на брусок в сочетании с работой рук. Кроссовая подготовка.   |   |  |   |  |   |
| 25                       | ПЗ 32 | Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. Броски с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат.       | 4 |  | 2 |  | 2 |
| 26                       | ПЗ 33 | Легкая атлетика. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м. | 2 |  | 2 |  |   |
| 27                       | ПЗ 34 | Зачет   | 2 |  | 2 |  |   |
| <b>3 курс, 5 семестр</b> |       |   |   |  |   |  |   |
| 28                       | ПЗ 36 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.                                  | 4 |  | 2 |  | 2 |
| 29                       | ПЗ 38 | Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Кросс.  | 4 |  | 2 |  | 2 |
| 30                       | ПЗ 39 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 2000м.   | 2 |  | 2 |  |   |
| 31                       | ПЗ 40 | Волейбол Совершенствование техники игры в защите и нападении. Учебная игра.   | 4 |  | 2 |  | 2 |
| 32                       | ПЗ 41 | Волейбол Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Учебная игра.   | 2 |  | 2 |  |   |
| 33                       | ПЗ 42 | Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.   | 4 |  | 2 |  | 2 |
| 34                       | ПЗ 46 | Зачет   | 2 |  | 2 |  |   |
| <b>3 курс, 6 семестр</b> |       |   |   |  |   |  |   |
| 35                       | ПЗ 47 | Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.                             | 2 |  | 2 |  |   |
| 36                       | ПЗ 48 | Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, агака кольца на два шага.                         | 2 |  | 2 |  |   |
| 37                       | ПЗ 49 | Баскетбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.                                       | 4 |  | 2 |  | 2 |

|                          |       |  |     |  |  |   |   |
|--------------------------|-------|--|-----|--|--|---|---|
| 38                       | ПЗ 50 | Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.  | 2   |  |  | 2 |   |
| 39                       | ПЗ 51 | Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху.  | 2   |  |  | 2 |   |
| 40                       | ПЗ 52 | Волейбол. Совершенствование техники видов нападающего удара. Техники блокирования.   | 2   |  |  | 2 |   |
| 41                       | ПЗ 54 | Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.  | 4   |  |  | 2 | 2 |
| 42                       | ПЗ 60 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.  | 2   |  |  | 2 |   |
| 43                       | ПЗ 61 | Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.   | 4   |  |  | 2 | 2 |
| 44                       | ПЗ 62 | Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.  | 2   |  |  | 2 |   |
| 45                       | ПЗ 63 | Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега. Отработка постановки стопы на брусок в сочетании с работой рук. Кроссовая подготовка. | 4   |  |  | 2 | 2 |
| 46                       | ПЗ 64 | Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. метание с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат.                                 | 2   |  |  | 2 |   |
| 47                       | ПЗ 65 | Зачет  | 2   |  |  | 2 |   |
| <b>4 курс, 7 семестр</b> |       |  |     |  |  |   |   |
| 48                       | ПЗ 66 | Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.  | 4   |  |  | 2 | 2 |
| 49                       | ПЗ 67 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.  | 2   |  |  | 2 |   |
| 50                       | ПЗ 68 | Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. метание с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат                                  | 2   |  |  | 2 |   |
| 51                       | ПЗ 69 | Легкая атлетика. Совершенствование техники   | 260 |  |  | 2 |   |

|                          |       |   |   |  |  |   |   |
|--------------------------|-------|---|---|--|--|---|---|
|                          |       | высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.                                      |   |  |  |   |   |
| 52                       | ПЗ 70 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тактика бега.                             | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 53                       |       | Футбол. Совершенствование техники ведения, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.     | 2 |  |  | 2 |   |
| 54                       |       | Футбол. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Штрафной удар.                                   | 2 |  |  | 2 |   |
| 55                       |       | Футбол. Тактика и техника простых тактических комбинаций. Учебная игра.   | 2 |  |  | 2 |   |
| 56                       |       | Футбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.                                   | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 57                       | ПЗ 71 | Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.                        | 2 |  |  | 2 |   |
| 58                       | ПЗ 72 | Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.                           | 2 |  |  | 2 |   |
| 59                       | ПЗ 73 | Волейбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры            | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 60                       | ПЗ 74 | Зачет   | 2 |  |  | 2 |   |
| <b>4 курс, 8 семестр</b> |       |   |   |  |  |   |   |
| 61                       | ПЗ 75 | Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.     | 2 |  |  | 2 |   |
| 62                       | ПЗ 76 | Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага. | 2 |  |  | 2 |   |
| 63                       | ПЗ 77 | Баскетбол. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.                                   | 2 |  |  | 2 |   |
| 64                       | ПЗ 78 | Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.                             | 2 |  |  | 2 |   |
| 65                       |       | Баскетбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры                | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 66                       |       | Волейбол. Отработка техники перемещений,  | 2 |  |  | 2 |   |

|    |       |  |  |            |  |  |            |           |
|----|-------|--|--|------------|--|--|------------|-----------|
|    |       |  | стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками   |            |  |  |            |           |
| 67 |       |  | Волейбол. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча.  | 4          |  |  | 2          | 2         |
| 68 |       |  | Волейбол. Отработка сочеганий передач мяча, Отработка нападающего удара  | 2          |  |  | 2          |           |
| 69 |       |  | Волейбол Учебная игра. Разбор правил и результатов игры  | 2          |  |  | 2          |           |
| 70 |       |  | Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры.   | 2          |  |  | 2          |           |
| 71 |       |  | .Футбол Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.  | 2          |  |  | 2          |           |
| 72 |       |  | Футбол. Совершенствование техники ведения, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.  | 2          |  |  | 2          |           |
| 73 |       |  | Футбол. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Штрафной удар.  | 2          |  |  | 2          |           |
| 74 |       |  | Футбол. Тактика и техника простых тактических комбинаций. Учебная игра.  | 2          |  |  | 2          |           |
| 75 |       |  | Футбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.  | 4          |  |  | 2          | 2         |
| 76 | ПЗ 79 |  | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.   | 2          |  |  | 2          |           |
| 77 | ПЗ 80 |  | Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже. Бег по повороту с выходом на прямую.   | 2          |  |  | 2          |           |
| 78 | ПЗ 81 |  | Легкая атлетика. Совершенствование беговой выносливости. Кросс.  | 2          |  |  | 2          |           |
| 79 | ПЗ 82 |  | Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета 4X400. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 1000м. | 4          |  |  | 2          | 2         |
| 80 | ПЗ84  |  | Дифференцированный зачет   | 2          |  |  | 2          |           |
|    |       |  | <b>ИТОГО</b>   | <b>208</b> |  |  | <b>160</b> | <b>48</b> |

### 2.3. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

| Наименование разделов дисциплины | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Коды формируемых компетенций, осваиваемых знаний и умений                         |
|----------------------------------|--|-------------|---|
|                                  | <p style="text-align: center;"><b>2 курс, 3 семестр</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b><br/> <i>Легкая атлетика</i><br/>           Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприимчивости, мышления.<br/>           Кроссовая подготовка;<br/>           Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах<br/>           Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 60 и 100 м, эстафетный бег 4' 100 м,. Бег по пересеченной местности<br/>           Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Способы держания гранаты. Фазы метания: разбег и подготовка к броску, финальное усилие и выход из метания. Ошибки при метании и их устранение.<br/>           Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; Фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Разбег, его длина и ритм. Прыжки с укороченного разбега, прыжки с полного разбега.<br/> <i>Волейбол</i><br/>           Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекагом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры.<br/>           Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра</p> |             | <p style="text-align: center;"><b>У1-У3;<br/>31- 35;<br/>ОК-08<br/>ПК-3.5</b></p> |
| Практическая часть.              |  |             |   |

|   |           |  |
|---|-----------|--|
| по правилам.<br><i>Баскетбол</i><br>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. |           |  |
| <b>Практические занятия</b>   | <b>24</b> |  |
| Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.   | 2         |  |
| Техника беговых упражнений. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта  | 2         |  |
| Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования.  | 2         |  |
| Легкая атлетика Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши) 500г девушки.   | 2         |  |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени.  | 2         |  |
| Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками   | 2         |  |
| Волейбол. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча.   | 2         |  |
| Волейбол. Отработка сочетаний передач мяча,   | 2         |  |
| Отработка нападающего удара   | 2         |  |
| Волейбол Учебная игра. Разбор правил и результатов игры   | 2         |  |
| Баскетбол. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Совершенствование техники ведения и владения мячом.  | 2         |  |
| Баскетбол. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.   | 2         |  |
| Баскетбол. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу.  | 2         |  |
| Зачет   |           |  |
| <b>Самостоятельная работа</b>   | <b>8</b>  |  |

|   |  |
|---|--|
| <p>1. Составление обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).</p> <p>2. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебного-тренировочного занятия с группой студентов.</p>   |  |
| <p><b>2 курс 4 семестр</b></p>  |  |
| <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><i>Баскетбол</i></p> <p>Совершенствование техники игры.</p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват; приемы, применяемые против броска – накрывание.</p> <p>Совершенствование тактики игры.</p> <p>Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>Учебная игра: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Совершенствование техники игры.</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.</p> <p>Совершенствование тактики игры: блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке.</p> <p>Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.</p> | <p><b>У1-У3;<br/>31-35;<br/>ОК-08<br/>ПК-3.5</b></p> |

|   |  |                  |
|---|--|------------------|
| <p><i>Футбол (для юношей)</i></p> <p>Удар по лежащему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногами, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>  |  |                  |
| <p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>Кроссовая подготовка; Совершенствование техники бега по пересеченной местности, бег в гору и под уклон. Беговая выносливость. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</p> <p>Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</p> <p>Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.); высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400м.</p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции: бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольных нормативов</p> |  |                  |
| <p><b>Практические занятия</b></p>  |  | <p><b>30</b></p> |
| <p>1. Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.</p>   |  | <p>2</p>         |
| <p>2. Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, агака кольца на два шага.</p>   |  | <p>2</p>         |
| <p>3. Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.</p>   |  | <p>2</p>         |
| <p>4. Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча, техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.</p>  |  | <p>2</p>         |
| <p>5. Волейбол. Техника нападающего удара. Обучение технике блокирования. Страховка у сетки. Учебная игра.</p>  |  | <p>2</p>         |

|  |          |  |
|--|----------|--|
| 6. Волейбол. Обучение элементам тактики игры в защите и нападении. Расстановка игроков.  | 2        |  |
| 7. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры.  | 2        |  |
| 8. Футбол Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.  | 2        |  |
| 9. Футбол. Совершенствование техники ведения, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.   | 2        |  |
| 10. Футбол. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Штрафной удар.  | 2        |  |
| 11. Футбол. Тактика и техника простых тактических комбинаций. Учебная игра.  | 2        |  |
| 12. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.  | 2        |  |
| 13. Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.   | 2        |  |
| 14. Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.  | 2        |  |
| 15. Зачет.   | 2        |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br><i>Подготовка докладов и сообщений на темы:</i><br>1. Студенческий спорт. Его организационные особенности.<br>2. Современные популярные системы физических упражнений.<br>3. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.<br>Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями.<br>Изучение правил игры волейбол, баскетбол. Элементы судейства в игровых видах спорта. Правила техники безопасности при занятиях. Владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения. | <b>8</b> |  |

**Содержание учебного материала***Легкая атлетика*

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприимчивости, мышления.

*Кроссовая подготовка;*

Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах

Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 60 и 100 м, эстафетный бег 4' 100 м,. Бег по пересеченной местности

Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Способы держания гранаты. Фазы метания: разбег и подготовка к броску, финальное усилие и выход из метания. Ошибки при метании и их устранение.

Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; Фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Разбег, его длина и ритм. Прыжки с укороченного разбега, прыжки с полного разбега.

*Волейбол*

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры.

Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

*Баскетбол*

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), приемы техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**У1-У3;  
31- 35;  
ОК-08  
ПК-3.5**

|  |           |  |
|--|-----------|--|
| <b>Практические занятия</b>  | <b>14</b> |  |
| 1.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.   | 2         |  |
| 2.Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже. Бег по повороту с выходом на прямую.   | 2         |  |
| 3.Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Кросс.   | 2         |  |
| 4.Волейбол Совершенствование техники игры в защите и нападении. Учебная игра.  | 2         |  |
| 5.Волейбол Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Учебная игра.  | 2         |  |
| 6.Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.  | 2         |  |
| 7.Зачет  | 2         |  |
| <b>Самостоятельная работа</b>  | <b>8</b>  |  |
| <i>Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.</i>  |           |  |
| 1. Определение нагрузок при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.   |           |  |
| 2. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.   |           |  |
| 2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.   |           |  |
| Изучение правил игры волейбол, баскетбол, футбол. Элементы судейства в игровых видах спорта. Правила техники безопасности при занятиях.  |           |  |
| Общеразвивающие упражнения; Комплексы упражнений на отдельные группы мышц;   |           |  |
| Владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; |           |  |
| Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.   |           |  |
| Занятия ФК во вне учебного времени, самостоятельно или в спортивных  |           |  |

|                            |   |  |
|----------------------------|---|--|
|                            | <p>секциях. Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</p>  |  |
| <p>Практическая часть.</p> | <p align="center"><b>3 курс, 6 семестр</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><i>Баскетбол</i></p> <p>Совершенствование техники игры.</p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват; приемы, применяемые против броска – накрывание.</p> <p>Совершенствование тактики игры.</p> <p>Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>Учебная игра: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Совершенствование техники игры.</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекагом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на грудной клетке.</p> <p>Совершенствование тактики игры: блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>Учебная игра: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.</p> <p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>Кроссовая подготовка; Совершенствование техники бега по пересеченной местности, бег в гору и под уклон. Беговая выносливость.</p> | <p align="center">У1-У3;<br/>31-35;<br/>ОК-08<br/>ПК-3.5</p> |

|  |           |  |
|--|-----------|--|
| Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.   |           |  |
| Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега  |           |  |
| Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).   |           |  |
| Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.); высокый и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400м. |           |  |
| Совершенствование техники бега на средние дистанции: бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девочки) и 3000 м (юноши).  |           |  |
| Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши).   |           |  |
| Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольных нормативов   |           |  |
| <b>Практические занятия</b>  | <b>26</b> |  |
| 1.Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.  | 2         |  |
| 2.Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.  | 2         |  |
| 3.Баскетбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.  | 2         |  |
| 4.Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.  | 2         |  |
| 5.Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху.  | 2         |  |
| 6.Волейбол. Совершенствование техники видов нападающего удара. Техники блокирования.   | 2         |  |
| 7.Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.   | 2         |  |
| 8.Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.  | 2         |  |
| 9.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.  | 2         |  |
| 10.Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового  | 2         |  |

|                            |   |   |   |
|----------------------------|---|---|---|
|                            | <p>разбега, финиширования. Повторный бег 200м.</p> <p>11.Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.</p> <p>12.Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега. Отработка постановки стопы на брусок в сочетании с работой рук. Кроссовая подготовка.</p> <p>13.Зачет</p> <p><b>Самостоятельная работа</b><br/> <b>Подготовка докладов и сообщений на темы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.</li> <li>2. Типы изменений умственной работоспособности студента.</li> <li>3. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.</li> <li>4. Психологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.</li> </ol> <p>Занятия ФК во вне учебного времени, самостоятельно или в спортивных секциях. Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</p> | 2 |   |
|                            | <p align="center"><b>4 курс 7 семестр</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b><br/> <i>Легкая атлетика</i></p> <p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприимчивости, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка;</p> <p>Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 60 и 100 м, эстафетный бег 4´ 100 м., Бег по пересеченной местности</p> <p>Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Способы держания гранаты. Фазы метания: разбег и подготовка к броску, финальное усилие и выход из метания. Ошибки при метании и их устранение.</p>  | 2 |   |
| <p>Практическая часть.</p> |   |   | <p align="center"><b>У1-У3;</b><br/> <b>31-35;</b><br/> <b>ОК-08</b><br/> <b>ПК-3.5</b></p> |

|   |           |  |  |
|---|-----------|--|--|
| <p>Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; Фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Разбег, его длина и ритм. Прыжки с укороченного разбега, прыжки с полного разбега.</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекагом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><i>Футбол (Для юношей)</i></p> <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> |           |  |  |
| <b>Практические занятия</b>   | <b>26</b> |  |  |
| 1. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.  | 2         |  |  |
| 2. Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. метание с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат  | 2         |  |  |
| 3. Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.  | 2         |  |  |
| 4. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тактика бега.  | 2         |  |  |
| 5. Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.   | 2         |  |  |
| 6. Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.  | 2         |  |  |
| 7. Волейбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры   | 2         |  |  |
| .Футбол Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.   | 2         |  |  |

|                    |  |          |   |
|--------------------|--|----------|---|
|                    | Правила игры.  |          |   |
|                    | Футбол. Совершенствование техники ведения, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.  | 2        |   |
|                    | Футбол. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Штрафной удар.  | 2        |   |
|                    | Футбол. Тактика и техника простых тактических комбинаций. Учебная игра.  | 2        |   |
|                    | Футбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.  | 2        |   |
|                    | 8. Зачет   | 2        |   |
|                    | <b>Самостоятельная работа</b><br><i>Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.</i><br>1. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.<br>2. Здоровье и экология.<br>3. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.<br>4. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта<br>Занятия ФК во вне учебного времени, самостоятельно или в спортивных секциях. Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)  | <b>8</b> |   |
|                    | <b>4 курс 8 семестр</b>  |          |   |
| Практическая часть | <b>Содержание учебного материала</b><br><i>Баскетбол</i><br>Совершенствование техники игры.<br>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват; приемы, применяемые против броска – накрывание. Совершенствование тактики игры.<br>Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.<br>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом. Правила игры. Техника безопасности игры.<br>Учебная игра: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. |          | <b>У1-У3;<br/>31-35;<br/>ОК-08<br/>ПК-3.5</b> |
|                    |  |          |   |

|   |    |
|---|----|
| <p>Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекагом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><i>Футбол (для юношей)</i></p> <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>Кроссовая подготовка; Совершенствование техники бега по пересеченной местности, бег в гору и под уклон. Беговая выносливость.</p> <p>Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</p> <p>Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега</p> <p>Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</p> <p>Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.); высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400м.</p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции: бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (д) и 700 г (ю).</p> |    |
| <p><b>Практические занятия</b></p>  | 54 |
| <p>Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.</p>  | 2  |
| <p>Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.</p>   | 2  |

|  |          |  |
|--|----------|--|
| Штрафной бросок, атака кольца на два шага.   |          |  |
| Баскетбол. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.  | 2        |  |
| Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.  | 2        |  |
| Баскетбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры   | 2        |  |
| Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками  | 2        |  |
| Волейбол. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча.  | 2        |  |
| Волейбол. Отработка сочетаний передач мяча,  | 2        |  |
| Отработка нападающего удара  | 2        |  |
| Волейбол Учебная игра. Разбор правил и результатов игры  | 2        |  |
| Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры.   | 2        |  |
| .Футбол Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.  | 2        |  |
| Футбол. Совершенствование техники ведения, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.  | 2        |  |
| Футбол. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Штрафной удар.  | 2        |  |
| Футбол. Тактика и техника простых тактических комбинаций. Учебная игра.  | 2        |  |
| Футбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.  | 2        |  |
| Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.   | 2        |  |
| Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже. Бег по повороту с выходом на прямую.   | 2        |  |
| Легкая атлетика. Совершенствование беговой выносливости. Кросс.  | 2        |  |
| Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета 4X400. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 1000м. | 2        |  |
| <b>Самостоятельная работа</b>  | <b>8</b> |  |

|                          |  |  |
|--------------------------|--|--|
| Промежуточная аттестация | <p>Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.</li> <li>2. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.</li> <li>3. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</li> <li>4. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.</li> </ol> <p>Занятия ФК в вне учебного времени, самостоятельно или в спортивных секциях. Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</p> |  |
| Дифференцированный зачет | 2  |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- тренажерный зал размером 10х7 - с тренажерами;
- фойе - где размещены два теннисных стола;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам;

техническими средствами: электронное табло; ручное табло; видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;
- мини-футбольное поле;
- беговая дорожка;
- сектор для метания;
- яма для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- турники.

спортивным оборудованием:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие), канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);

- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);

- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов**

Основные источники:

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2019. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433532>

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2018. - 256 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/926242>

3. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник /

Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2018. - 181 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/919382>

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2019. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146>

Интернет-ресурсы (при наличии):

1. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38>

2. [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)

3. <http://www.fizkult-ura.ru/>

### **3.3. Примерные темы курсовых проектов (работ)**

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрен(а).

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

| Результаты обучения   | Критерии оценки   | Методы оценки  |
|---|---|--|
| <p>У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.</p> | <p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</p> <p>Владеет техниками выполнения двигательных действий;</p> <p>Выполняет тактико-технические действия в игре;</p> <p>Выполняет требуемые элементы;</p> <p>Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</p> | <p>Результаты тестирования</p> <p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p> |
| <p>31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>32 - основы здорового образа жизни.</p> <p>33 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;</p> <p>34 - средства профилактики перенапряжения</p>  | <p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,</p> <p>Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний.</p>   | <p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>                                |

|  |  |  |
|--|--|--|
| 35 - способы реализации<br>собственного физического<br>развития. |  |  |
|--|--|--|

## **5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Адаптация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) форма проведения практических занятий по физической культуре устанавливается с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья начинается с организации врачебного контроля, врачебно-педагогического наблюдения и самоконтроля студентов.

Профилактические медицинские осмотры студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляются в рамках ежегодных профилактических медицинских осмотров студентов первого, второго и третьего курсов в соответствии с утвержденными учебными планами и графиками осмотров.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование и не получившим допуск к практическим учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

Программа дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;
- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности

студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

-формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом на основе полученных теоретических и практических знаний.

-овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

-приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации: Цель использования технологии создание условий для личностного развития студента с ОВЗ, независимо от его индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента, на занятии студентам дается задание с учетом уровня их физической подготовки и физического развития; при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента с ОВЗ;

В учебном процессе при реализации компетентного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «интеллектуальная разминка», «разыгрывание ситуаций в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты с ОВЗ по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет- технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

написание реферата; подготовка к собеседованию.

#### ***Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.***

Применяемые при реализации рабочей программы дисциплины «Физическая культура» формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза установленного для подготовки к ответу обучающемуся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

## 6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

### Дополнения и изменения в рабочей программе

за \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год

В рабочую программу ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес(ла) \_\_\_\_\_  
(подпись)

А.Н. Манченко  
И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, спорта и БЖД

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель предметной  
(цикловой) комиссии

\_\_\_\_\_  
(подпись)

А.Н. Манченко  
И.О. Фамилия