

**Каспийский институт морского и речного транспорта  
им. ген.-адм. Ф.М. Апраксина – филиал Федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования «Волжский государственный  
университет водного транспорта»**

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И  
ПРОГРАММИРОВАНИЕ**

2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Каспийского института  
морского и речного транспорта им.  
ген.-адм. Ф.М. Апраксина – филиал  
ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

О.И. Карташова

20 24 год



Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО приказ № 413 от 17.05.2012) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование и примерной образовательной программой подготовки специалистов среднего звена.

Организация-разработчик: Каспийский институт морского и речного транспорта им. ген.-адм. Ф.М. Апраксина – филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

Разработчик: преподаватель

И.В. Валкина

ОДОБРЕНА на заседании цикловой методической комиссии Физического воспитания и спорта

Протокол № 1 от « 30 » августа 2024 года

Председатель ЦМК А.Р. Кубжасаров

СОГЛАСОВАНО:

Зам. декана по УМР факультета СПО И.А. Лунева

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины                  | стр.<br>4 |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины                     | 5         |
| 3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины       | 22        |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины     | 24        |
| 5. Изменения и дополнения к рабочей программе учебной дисциплины | 25        |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование

Рабочая программа дисциплины может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В ходе освоения дисциплины может осуществляться практическая подготовка. Практическая подготовка предусматривает непосредственное выполнение обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ**

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью образовательной программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

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

Дисциплина направлена на формирование компетенций и планируемых результатов обучения

| <b>Код<br/>ОК/ПК</b> | <b>Уметь</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Знать</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04<br>ОК 08       | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

## **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Общий объем учебной нагрузки обучающегося 164 часа , в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 164 часа;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                                                                                                 | Объем в часах |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>                                                                                          | <b>164</b>    |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>                                                                                                      | 164           |
| В т. ч.:                                                                                                                                           |               |
| теоретическое обучение                                                                                                                             | -             |
| практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>                                                                                                   | 164           |
| Курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрена)</i>                                                                                               | -             |
| Консультации                                                                                                                                       | -             |
| Промежуточная аттестация                                                                                                                           | -             |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                                                                 | -             |
| <i>(указываются виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.)</i> | -             |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета по окончании 3,4,5,6,7,8 семестра</b>                                                                   |               |

## 2.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| Наименование разделов и тем                                                                      | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)                                                 | Объем часов | Формируемые общие компетенции и профессиональные компетенции |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                | 2                                                                                                                                                                                                            | 3           | 4                                                            |
| <b>III семестр</b>                                                                               |                                                                                                                                                                                                              | <b>32</b>   |                                                              |
| <b>Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика.</b> |                                                                                                                                                                                                              | 32          |                                                              |
| <b>Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                         | 2           | ОК 04<br>ОК 08                                               |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b><br>Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения |             |                                                              |
| <b>Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега</b>                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                         | 2           | ОК 04<br>ОК 08                                               |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b><br>Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции                      |             |                                                              |
| <b>Тема 1.3. Совершенствование техники длительного бега</b>                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                         | 2           | ОК 04<br>ОК 08                                               |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b><br>Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции                      |             |                                                              |
| <b>Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>                     | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                        | 2           | ОК 04<br>ОК 08                                               |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                      |             |                                                              |
|                                                                                                  | Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП                                                                                                                                                    |             |                                                              |
|                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                   |             |                                                              |

|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                       |   |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|
| <b>Тема 1.5.</b><br><b>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b> | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                 | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               |   |                |
|                                                                                        | Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП                                                                                                                                                             |   |                |
|                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                            |   |                |
| <b>Тема 1.6.</b><br><b>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b> | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                 | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               |   |                |
|                                                                                        | Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП                                                                                                                                                             |   |                |
|                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                            |   |                |
| <b>Тема 1.7.</b><br><b>Эстафетный бег 4x100.</b><br><b>Челночный бег</b>               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               |   |                |
|                                                                                        | Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                                                                                              |   |                |
|                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                            |   |                |
| <b>Тема 1.8.</b><br><b>Эстафетный бег 4x100.</b><br><b>Челночный бег</b>               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               |   |                |
|                                                                                        | Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                                                                                              |   |                |
|                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                            |   |                |
| <b>Тема 1.9.</b><br><b>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               |   |                |
|                                                                                        | Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость |   |                |
|                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                            |   |                |
| <b>Тема 1.10.</b><br><b>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               |   |                |
|                                                                                        | Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость |   |                |
|                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                            |   |                |
| <b>Тема 1.11.</b><br><b>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               |   |                |
|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                       |   |                |

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                       |           |                |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
|                                                                                  | Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость |           |                |
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                            |           |                |
| <b>Тема 1.12.</b><br><b>Бег на короткие дистанции.</b>                           | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                        | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                  | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                 |           |                |
|                                                                                  | Техника безопасности на уроках. Воспитание быстроты. Закрепление техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-100 м.                          |           |                |
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                             |           |                |
| <b>Тема 1.13.</b><br><b>Бег на короткие дистанции.</b>                           | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                        | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                  | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                 |           |                |
|                                                                                  | Техника безопасности на уроках. Воспитание быстроты. Закрепление техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-100 м.                          |           |                |
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                             |           |                |
| <b>Тема 1.14.</b><br><b>Бег на средние дистанции, отработка высокого старта.</b> | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                        | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                  | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                 |           |                |
|                                                                                  | Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Бег 1000 м.                                                  |           |                |
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                             |           |                |
| <b>Тема 1.15.</b><br><b>Бег на средние дистанции, отработка высокого старта.</b> | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                         | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                  | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                 |           |                |
|                                                                                  | Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Бег 1000 м.                                                  |           |                |
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                             |           |                |
| <b>Тема 1.16.</b><br><b>Бег на средние дистанции, отработка высокого старта.</b> | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                        | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                  | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                 |           |                |
|                                                                                  | Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Бег 1000 м.                                                  |           |                |
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                             |           |                |
|                                                                                  | <b>IV семестр.</b>                                                                                                                                                                                                    |           |                |
| <b>Раздел 2. Футбол</b>                                                          |                                                                                                                                                                                                                       | <b>38</b> |                |
|                                                                                  | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                        |           | ОК 04          |
|                                                                                  | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                 |           |                |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|
| <b>Тема 2.1.</b><br><b>Футбол, техника передачи мяча.</b>        | Воспитание силы, выносливости и ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием – катящегося, летящего мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.                                             | 2 | ОК 08          |
|                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                |
| <b>Тема 2.2.</b><br><b>Футбол, удары по мячу ногой, головой.</b> | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                  | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                |
|                                                                  | Воспитание ловкости, скоростно-силовой выносливости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение – внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра. | 2 |                |
|                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                |
| <b>Тема 2.3.</b><br><b>Футбол, удары по мячу ногой, головой</b>  | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                  | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                |
|                                                                  | Воспитание ловкости, скоростно-силовой выносливости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение – внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра. |   |                |
|                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                |
|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                |
| <b>Тема 2.4.</b><br><b>Футбол, удары по мячу ногой, головой</b>  | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                  | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                |
|                                                                  | Воспитание ловкости, скоростно-силовой выносливости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение – внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра. |   |                |
|                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                |
| <b>Тема 2.5.</b><br><b>Футбол, остановка мяча «квадрат».</b>     | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                  | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                |
|                                                                  | Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка – с изменением направления и скорости бега. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.                       |   |                |
|                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                |
| <b>Тема 2.6.</b>                                                 | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   | ОК 04          |

|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|
| <b>Футбол, остановка мяча «квадрат».</b>               | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 | ОК 08          |
|                                                        | Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка – с изменением направления и скорости бега. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра. |   |                |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                |
| <b>Тема 2.7.<br/>Футбол, остановка мяча «квадрат».</b> | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                        | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                |
|                                                        | Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка – с изменением направления и скорости бега. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра. |   |                |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                |
| <b>Тема 2.8.<br/>Футбол, техника приема мяча.</b>      | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                        | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                |
|                                                        | Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.                                        |   |                |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                |
| <b>Тема 2.9.<br/>Футбол, техника приема мяча.</b>      | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                        | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                |
|                                                        | Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.                                        |   |                |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                |
| <b>Тема 2.10.<br/>Футбол, техника приема мяча</b>      | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                        | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                |
|                                                        | Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.                                        |   |                |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                |
| <b>Тема 2.11.<br/>Футбол, обводка соперника.</b>       | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                        | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|
|                                                            | <p>Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>                                                                    |   |                |
| <b>Тема 2.12.</b><br><b>Футбол, обводка соперника.</b>     | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Практическое занятие.</p> <p>Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
| <b>Тема 2.13.</b><br><b>Футбол, обводка соперника.</b>     | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Практическое занятие.</p> <p>Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
| <b>Тема 2.14.</b><br><b>Футбол, отработка перемещений.</b> | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Практическое занятие.</p> <p>Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
| <b>Тема 2.15.</b><br><b>Футбол, отработка перемещений.</b> | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Практическое занятие.</p> <p>Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
| <b>Тема 2.16.</b><br><b>Футбол, отработка перемещений.</b> | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Практическое занятие.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   | ОК 04<br>ОК 08 |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|
|                                                                                         | Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.                        | 2  |                |
|                                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                     |    |                |
|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |                |
| <b>Тема 2.17.<br/>Футбол, отработка тактики игры.</b>                                   | Содержание учебного материала:<br>Практическое занятие.<br>Воспитание быстроты, силы. Совершенствование техники перемещений, ведения мяча. Техника защитных действий. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Игра в квадрате. Учебная игра. | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                     |    |                |
|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |                |
| <b>Тема 2.18.<br/>Футбол, отработка тактики игры.</b>                                   | Содержание учебного материала:<br>Практическое занятие.<br>Воспитание быстроты, силы. Совершенствование техники перемещений, ведения мяча. Техника защитных действий. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Игра в квадрате. Учебная игра. | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                     |    |                |
| <b>Тема 2.19.<br/>Футбол, отработка тактики игры.</b>                                   | Содержание учебного материала:<br>Практическое занятие.<br>Воспитание быстроты, силы. Совершенствование техники перемещений, ведения мяча. Техника защитных действий. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Игра в квадрате. Учебная игра. | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                     |    |                |
|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |                |
|                                                                                         | <b>V семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | 26 |                |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                               | 26 |                |
| <b>Тема 3.1.<br/>Стойки игрока и перемещения.<br/>Общая физическая подготовка (ОФП)</b> | Содержание учебного материала<br>В том числе практических занятий<br>Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                                                                                                             | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                     |    |                |
| <b>Тема 3.2.<br/>Приемы и передачи мяча<br/>снизу и сверху двумя</b>                    | Содержание учебного материала<br>В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                             | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |                |

|                                                                |                                                                                                                   |   |                |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|
| <b>руками. ОФП</b>                                             | Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП<br><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>         |   |                |
| <b>Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                              | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                           |   |                |
|                                                                | Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                      |   |                |
|                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                         |   |                |
| <b>Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                              | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                           |   |                |
|                                                                | Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                      |   |                |
|                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                         |   |                |
| <b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                              | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                           |   |                |
|                                                                | Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног |   |                |
|                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                        |   |                |
| <b>Тема 3.6. Основы методики судейства</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                              | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                           |   |                |
|                                                                | Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе                                                     |   |                |
|                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                        |   |                |
| <b>Тема 3.7. Волейбол, отработка техники перемещения</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                              | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                           |   |                |
|                                                                | Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару                             |   |                |
|                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                        |   |                |
| <b>Тема 3.8. Волейбол, отработка верхней и нижней передачи</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                              | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                           |   |                |
|                                                                | Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча               |   |                |
|                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                        |   |                |
| <b>Тема 3.9. Тактика игры в защите и нападении</b>             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                              | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                           |   |                |
|                                                                | Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча               |   |                |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|
|                                                                   | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                                                                                                        |    |                |
| Тема 3.10.<br>Тактика игры в защите и нападении                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                              | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                   | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                           |    |                |
|                                                                   | Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару                                                                                                                                                                                      |    |                |
|                                                                   | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                                                                                                        |    |                |
| Тема 3.11.<br>Волейбол, отработка техники перемещения.            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                              | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                   | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                           |    |                |
|                                                                   | Воспитание ловкости и быстроты передвижения. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач и приема мяча.                                                                                                              |    |                |
|                                                                   | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                                                                                                        |    |                |
| Тема 3.12.<br>Волейбол, отработка подбора мяча.                   | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                             | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                   | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                |
|                                                                   | Правила игры и судейства. Воспитание ловкости и быстроты реакции. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передачи приема мяча. Верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу. |    |                |
|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                |
| Тема 3.13.<br>Контроль выполнения тестов по волейболу             | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                             | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                   | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                |
|                                                                   | Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                 |    |                |
|                                                                   | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                                                                                                        |    |                |
| VI семестр                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                |
| Раздел 4. Баскетбол                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 40 |                |
| Тема 4.1.<br>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                              | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                   | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                           |    |                |
|                                                                   | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног                                                                                                                                                                                       |    |                |
|                                                                   | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                                                                                                        |    |                |
| Тема 4.2.<br>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                              | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                   | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                           |    |                |
|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                |

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                   |   |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|
|                                                                                      | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног                                                                                                                                              |   |                |
|                                                                                      | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                                                               |   |                |
| Тема 4.3.<br>Передачи мяча. ОФП                                                      | Содержание учебного материала<br>В том числе практических занятий<br>Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно- силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                      | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                                                               |   |                |
| Тема 4.4.<br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП  | Содержание учебного материала<br>В том числе практических занятий<br>Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                      | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                                                               |   |                |
| Тема 4.5.<br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП. | Содержание учебного материала<br>В том числе практических занятий<br>Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                      | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                                                               |   |                |
| Тема 4.6.<br>Техника штрафных бросков. ОФП                                           | Содержание учебного материала<br>В том числе практических занятий<br>Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                                                 | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                      | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                                                               |   |                |
| Тема 4.7.<br>Техника штрафных бросков. ОФП                                           | Содержание учебного материала<br>В том числе практических занятий<br>Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                                                 | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                      | Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                                                               |   |                |
| Тема 4.8.<br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по                              | Содержание учебного материала<br>В том числе практических занятий<br>Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола                                                                                                 | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |

|                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|
| упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам                                                         | Практическое занятие. Игра по правилам<br>Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                |
| Тема 4.9.<br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | Содержание учебного материала<br>В том числе практических занятий<br>Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола<br>Практическое занятие. Игра по правилам<br>Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                             | 2 | OK 04<br>OK 08 |
| Тема 4.10.<br>Практика судейства в баскетболе                                                            | Содержание учебного материала<br>В том числе практических занятий<br>Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу<br>Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»<br>Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                          | 2 | OK 04<br>OK 08 |
| Тема 4.11.<br>Практика судейства в баскетболе                                                            | Содержание учебного материала<br>В том числе практических занятий<br>Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу<br>Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»<br>Самостоятельная работа обучающихся*                                                                                          | 2 | OK 04<br>OK 08 |
| Тема 4.12.<br>Баскетбол, отработка техники перемещения.                                                  | Содержание учебного материала:<br>Практическое занятие.<br>Правила игры. Воспитание быстроты, ловкости. Стойка, передвижение, держание мяча, отбор мяча у соперника. Совершенствование техники передач мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, крюком, с отскоком от пола. Ведение мяча левой и правой рукой бегом, приставными шагами, с контролем зрения, с закрытыми глазами. Учебная двухсторонняя игра.<br>Самостоятельная работа обучающихся | 2 | OK 04<br>OK 08 |
| Тема 4.13.<br>Баскетбол, отработка техники перемещения.                                                  | Содержание учебного материала:<br>Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 | OK 04<br>OK 08 |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|
|                                                 | Правила игры. Воспитание быстроты, ловкости. Стойка, передвижение, держание мяча, отбор мяча у соперника. Совершенствование техники передач мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, крюком, с отскоком от пола. Ведение мяча левой и правой рукой бегом, приставными шагами, с контролем зрения, с закрытыми глазами. Учебная двухсторонняя игра. |   |                |
|                                                 | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                |
| Тема 4.14.<br>Баскетбол, отработка приема мяча. | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                 | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |                |
|                                                 | Воспитание ловкости, быстроты мышления и движения. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Бросок в корзину одной рукой от плеча с места, после ведения. Учебная игра.                                                                                                                                            |   |                |
|                                                 | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                |
| Тема 4.15.<br>Тактика игры в защите и нападении | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                 | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |                |
|                                                 | Игра по упрощенным правилам баскетбола                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                |
|                                                 | Самостоятельная работа обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                |
| Тема 4.16.<br>Тактика игры в защите и нападении | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                 | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |                |
|                                                 | Воспитание скорости, ловкости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Бросок в корзину одной рукой от плеча с места, после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.                                                                                                                                               |   |                |
|                                                 | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                |
| Тема 4.17.<br>Баскетбол, отработка приема мяча. | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                 | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |                |
|                                                 | Воспитание ловкости, быстроты мышления и движения. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Бросок в корзину одной рукой от плеча с места, после ведения. Учебная игра                                                                                                                                             |   |                |
|                                                 | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                |
| Тема 4.18.<br>Баскетбол, отработка приема мяча. | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                 | Практическое занятие.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |                |
|                                                 | Воспитание ловкости, быстроты мышления и движения. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Бросок в корзину одной рукой от плеча с места, после ведения. Учебная игра                                                                                                                                             |   |                |
|                                                 | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                |
| Тема 4.19.<br>Баскетбол, отработка              | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   | ОК 04          |
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                |           |                |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| индивидуальных действий                                             | <b>Практическое занятие.</b>                                                                                                                                                                                   | 2         | ОК 08          |
|                                                                     | Воспитание скорости, ловкости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Бросок в корзину одной рукой от плеча с места, после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра. |           |                |
|                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                      |           |                |
| Тема 4.20.<br>Баскетбол, отработка индивидуальных действий          | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                          | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                     | <b>Практическое занятие.</b>                                                                                                                                                                                   |           |                |
|                                                                     | Воспитание скорости, ловкости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Бросок в корзину одной рукой от плеча с места, после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра. |           |                |
|                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                      |           |                |
|                                                                     | <b>VII семестр</b>                                                                                                                                                                                             | <b>16</b> |                |
| Раздел 5. Гимнастика.                                               |                                                                                                                                                                                                                | <b>16</b> |                |
| Тема 5.1.<br><br>Строевые приемы                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                           | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                        |           |                |
|                                                                     | Практическое занятие. Отработка строевых приёмов                                                                                                                                                               |           |                |
|                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                     |           |                |
| Тема 5.2<br>Упражнения на брусьях.<br>Гиревой спорт.                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                           | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                        |           |                |
|                                                                     | Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями                                                                                                                                             |           |                |
|                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                     |           |                |
| Тема 5.3.<br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                           | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                        |           |                |
|                                                                     | Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.                                   |           |                |
|                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                      |           |                |
| Тема 5.4.<br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                           | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                        |           |                |
|                                                                     | Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП                                                                                  |           |                |
|                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                      |           |                |
| Тема 5.5.                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                           |           | ОК 04          |

|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|
| Техника акробатических упражнений                                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | 2  | ОК 08          |
|                                                                                               | Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений                                                                                                                                                                                                                                 |    |                |
|                                                                                               | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |    |                |
| Тема 5.6.<br>Атлетическая гимнастика .<br>Комплекс оздоровительно-развивающей направленности. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                               | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                |
|                                                                                               | <b>Практическое занятие.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                |
|                                                                                               | Виды атлетической гимнастики. Методика тренировки. Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений без отягощений и предметов – преодоление сопротивления собственного тела для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с оздоровительной направленностью. |    |                |
|                                                                                               | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                |
| Тема 5.7.<br>Атлетическая гимнастика.<br>Комплекс силовых упражнений.                         | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                               | <b>Практическое занятие.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                |
|                                                                                               | Виды атлетической гимнастики. Методика тренировки. Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений, без отягощений и предметов – преодоление сопротивления собственного тела для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для укрепления мышечного корсета. |    |                |
|                                                                                               | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                |
| Тема 5.8.<br>Атлетическая гимнастика .<br>Специальный комплекс упражнений 1 группа.           | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                               | <b>Практическое занятие.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                |
|                                                                                               | Виды атлетической гимнастики. Методика тренировки. Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений 1 группы, без отягощений и предметов – преодоление сопротивления собственного тела для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.        |    |                |
|                                                                                               | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                |
|                                                                                               | <b>VIII семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               | 12 |                |
| <b>Раздел 6 Оздоровительная гимнастика</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6  |                |
| Тема 6.1.<br>Атлетическая гимнастика.<br>Воспитание силы                                      | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                |
|                                                                                               | Воспитание силы. Тренировка мышц груди (жим штанг лежа, сидя) Тренировка мышц спины (подтягивание на перекладине. Подтягивание штанги к груди в наклоне. Тренировка мышц живота – положение лежа на наклонной скамье, поднятие ног к голове                                                       |    |                |
|                                                                                               | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> упражнение на воспитание силы                                                                                                                                                                                                                           |    |                |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                |
| Тема 6.2.                                                                                     | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |    | ОК 04          |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                        |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------|
| <b>Атлетическая гимнастика.<br/>Воспитание силы</b>               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>   | <b>OK 08</b>           |
|                                                                   | Воспитание силы. Тренировка мышц бедра, приседание со штангой на плечах, выпады со штангой на плечах, лежа на скамье тренажера мышц бедра, сгибать ноги в коленях, преодолевая сопротивление тренажера. Тренировка мышц голени и стопы, подъем на носках с сидящими на пояснице партнером      |            |                        |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> упражнение на воспитание силы                                                                                                                                                                                                                        |            |                        |
| <b>Тема 6.3.<br/>Атлетическая гимнастика.<br/>Воспитание силы</b> | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>   | <b>OK 04<br/>OK 08</b> |
|                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |            |                        |
|                                                                   | Воспитание силы. Тренировка мышц спины (нижняя часть), наклон туловища со штангой на плечах. Тренировка мышц живота: положение лежа на наклонной скамье поднимание туловища                                                                                                                    |            |                        |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |            |                        |
| <b>Раздел 7 Общая физическая подготовка</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>6</b>   |                        |
| <b>Тема 7.1.<br/>Воспитание общей<br/>выносливости</b>            | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>   | <b>OK 04<br/>OK 08</b> |
|                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |            |                        |
|                                                                   | Воспитание общей выносливости. Длительный бег по пересеченной местности в гору, под уклон, по песку, асфальту,грунту                                                                                                                                                                           |            |                        |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |            |                        |
| <b>Тема 7.2.<br/>Воспитание силы</b>                              | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>   | <b>OK 04<br/>OK 08</b> |
|                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |            |                        |
|                                                                   | Основы воспитания силы. Динамическая (взрывная) сила. Упражнения: выпрыгивания из положения упор присев, броски набивного мяча, выпрыгивание вверх у стены, метание мяча в цель и на дальность. Тесты, определяющие уровень развития силы ног, рук: приседание на время, броски набивного мяча |            |                        |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |            |                        |
| <b>Тема 7.3.<br/>Воспитание скоростно-<br/>силовых качеств</b>    | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>   | <b>OK 04<br/>OK 08</b> |
|                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |            |                        |
|                                                                   | Воспитание скоростно-силовых качеств. Упражнения : прыжки со скакалкой, через скамейку, выпрыгивание у стены. Тесты, определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств: челночный бег 8по 10 метров, поднимание туловища лежа на спине, животе на время                                  |            |                        |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |            |                        |
| <b>Всего:</b>                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>164</b> |                        |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажерного зала, открытых спортивных площадок, гимнастического городка.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
- футбольные ворота,
- баскетбольные щиты с кольцами и сетками,
- волейбольные стойки с сеткой,
- теннисные столы с сетками и ракетками с мячами,
- тренажеры,
- штанги, гантели,
- гимнастические маты, гимнастические коврики,
- палки, скакалки,
- набивные мячи,
- сигнальные стойки,
- секундомеры, рулетки, и т.д.

##### **Технические средства обучения:**

- радиофикация спортивного зала,
- демонстрационная доска,
- компьютер,
- множительная техника,
- телевизор

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

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий.**

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура: учебник/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 19 изд., стер. – Москва: Академия, 2021.- 176 с.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2020.-249 с.
3. Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – Москва: КноРус, 2021. -214 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2021. - 312 с.
2. Решетников Н.В. и др. Физическая культура. - М.: Мастерство, 2002 -152 с.
- Физическая культура. Учебное пособие для подготовки к экзаменам. - СПб.: Питер, 2020. - 224 с.

### **Для преподавателей**

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2020.
2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2020.
3. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культурав системе непрерывного образования молодежи: науч. - метод. пособие. — М., 2021.
4. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2021.
5. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2020.
6. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2020.
7. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2020.

### **Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

### **Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

### **3.3. Обеспечение образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация программы учебной дисциплины может осуществляться в адаптивном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <i><b>Результаты обучения</b></i>                                                                                             | <i><b>Критерии оценки</b></i>                                                                                                                                                           | <i><b>Методы оценки</b></i>                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>Знать:</i></b>                                                                                                          |                                                                                                                                                                                         | Устный опрос.<br>Тестирование.<br>Результаты выполнения контрольных нормативов<br>Оценка результатов выполнения заданий зачёта |
| - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                  | понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                                                                    |                                                                                                                                |
| основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;  | ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;                                                                 |                                                                                                                                |
| - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности             | проводит физическими упражнениями индивидуальные занятия различной направленности                                                                                                       |                                                                                                                                |
| <b><i>Уметь:</i></b>                                                                                                          |                                                                                                                                                                                         | Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.                                                                |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                                                            |                                                                                                                                |
| применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности                                            | применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности |                                                                                                                                |
| пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности                                    | пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности                                                                                                |                                                                                                                                |

**5.Изменения и дополнения к рабочей программе учебной дисциплины  
«Физическая культура»  
на \_\_\_\_\_ учебный год**

| №<br>п/п | Изменения к рабочей<br>программе                   | Дополнения к<br>рабочей программе | Дата и номер<br>протокола<br>заседания ЦМК<br>и виза<br>председателя<br>ЦМК |
|----------|----------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1        |                                                    |                                   |                                                                             |
| 2        | Изменений и дополнений на _____<br>учебный год НЕТ |                                   |                                                                             |