



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА, ЛЕТЧИКА-КОСМОНАВТА А.А. ЛЕОНОВА»

---

**Колледж космического машиностроения и технологий**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем

**Королев, 2023 г.**

**Автор:** Болдин Р.И. Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура – Королев МО: ТУ им. А.А. Леонова, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) и учебного плана по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры, ОБЖ и БЖД 15 мая 2023 г., протокол № 6.

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована к реализации в учебном процессе на заседании учебно-методического совета 17 мая 2023 г., протокол № 5.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ).

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20	уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	166
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности. Дыхательные упражнения. Виды ходьбы. Беговые и прыжковые упражнения</b>	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	3. Дыхательные упражнения, ходьба		
	4. Беговые и прыжковые упражнения		
	В том числе практических занятий	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег по прямой и виражу</b>	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	6	
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений		
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив		
Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив			
Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив			
Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив			
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 2.2. Изучение техники эстафетного бега 4x100,4x400.</b>	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	6	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
	Разучивание комплексов специальных упражнений		
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	<p>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)</p> <p>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</p> <p>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени</p> <p>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся примерная</p>		
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100,4x400.</b>	<p>Содержание</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши</p> <p>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов</p> <p>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега</p> <p>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив</p> <p>Техника метания гранаты</p> <p>Техника метания гранаты, контрольный норматив</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>-</p> <p>4</p>	<p>ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08</p> <p>ЛР 1-12 ЛР 20</p>
<b>Тема 2.4. Техника спортивной ходьбы, прыжки в длину.Выполнение контрольных нормативов.</b>	<p>Содержание</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Изучение техники спортивной ходьбы</p> <p>Выполнение упражнений на выносливость, подготовительных и подводящих упражнений</p> <p>Выполнение прыжка в длину</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>-</p> <p>4</p>	<p>ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08</p> <p>ЛР 1-12 ЛР 20</p>
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 3.1. Стойки, перемещения по площадке. Подача, прием и передача мяча</b>	<p>Содержание</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Овладение техникой выполнения приема мяча после различных видов подач</p> <p>Совершенствование передачи мяча сверху и снизу</p> <p>Изучение способов перемещения по площадке</p>	<p>-</p> <p>4</p>	<p>ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08</p> <p>ЛР 1-12 ЛР 20</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 3.2. Изучение техники прямой верхней подачи мяча. Подача мяча снизу.</b>	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	4	
	Техника прямой верхней подачи		
	Техника прямой нижней подачи		
	Совершенствование передачи мяча		
<b>Тема 3.3. Нападающие удары. Блокирование и страховка. Групповые и командные действия игроков</b>	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	2	
	Техника нападающего удара		
	Совершенствование техники выполнения нападающих ударов, передачи мяча		
	Совершенствование техники групповых и командных действий		
<b>Тема 3.4. Взаимодействия игроков. Игра по правилам</b>	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	2	
	Изучение правил волейбола		
	Способы взаимодействия игроков		
	Расположение игроков на площадке		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1. перемещение по площадке, ведение мяча. Передача мяча, ловля мяча. Броски мяча в кольцо</b>	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	10	
	Перемещение по площадке. Ведение мяча		
	Изучение техники передачи мяча. Ловля мяча. Броски мяча с места, в движении. Тактика игры в нападении, в защите.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
с места, в движении. Броски мяча двумя руками из-за головы. Совершенствование техники игры. Игра по правилам баскетбола. Жесты судей	Совершенствование техники игры в баскетбол. Двусторонняя игра		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1. Лыжная подготовка</b>	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	2	
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Занятие 5.1. Техника одновременного бесшажного хода.	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	4	
	Совершенствование техники лыжных ходов		
	Самостоятельная работа обучающихся		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 5.2. Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	Содержание	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий		
	Изучение техники двухшажного классического хода Совершенствование техники попеременных лыжных ходов		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.3. Полуконьковый и коньковый ход. Бег по пересеченной местности	Содержание	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий		
	Совершенствование техники конькового хода		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 6. Мини – футбол.</b>		<b>4</b>	
Тема 6.1. Перемещение по полю. Удары по мячу. Остановка мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Обводка соперника	Содержание	4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий		
	1. Передачи мяча 2. Способы ведения мяча. Эстафеты 3. Изучение обманных движений.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 7. Профессионально – прикладная физическая подготовка</b>		<b>4</b>	
Профессионально – прикладная физическая подготовка. Упражнения для осанки. Упражнения для предупреждения плоскостопия. Упражнения для укрепления мышц рук. Дыхательная	Содержание	4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий		
	Упражнения дыхательной гимнастики Упражнения при сутулости Упражнения для расслабления мышц рук и плечевого пояса		
	Самостоятельная работа		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
гимнастика			
<b>Раздел 8. Виды спорта по выбору</b>		<b>4</b>	
Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах различного воздействия. Силовые упражнения. Комбинации на перекладине	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	4	
	Упражнения для увеличения мышечной массы ног		
	Упражнения для увеличения мышечной массы рук		
	Упражнения для увеличения мышечной массы спины		
Упражнения на укрепление мышечного корсета			
Упражнения на осанку			
Самостоятельная работа			
<b>Всего:</b>		<b>68</b>	

## 2.2. Тематический и содержание учебной дисциплины физическая культура 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1. Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности. Дыхательные упражнения. Виды ходьбы. Беговые и прыжковые упражнения</b>	Содержание	8	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	3. Дыхательные упражнения, ходьба 4. Беговые и прыжковые упражнения		
	В том числе практических занятий	8	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег по прямой и виражу</b>	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	4	
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений		
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив			
Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив			
Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив			
Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив			
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 2.2. Изучение</b>	Содержание	-	ОК 03, ОК 04,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>техники эстафетного бега 4x100,4x400.</b>	<p>В том числе практических занятий</p> <p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования</p> <p>Разучивание комплексов специальных упражнений</p> <p>Техника бега по дистанции (беговой цикл)</p> <p>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)</p> <p>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</p> <p>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени</p> <p>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся примерная</p>	4	ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100,4x400.</b>	<p>Содержание</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши</p> <p>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов</p> <p>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега</p> <p>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив</p> <p>Техника метания гранаты</p> <p>Техника метания гранаты, контрольный норматив</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	- 4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
<b>Тема 2.4. Техника спортивной ходьбы, прыжки в длину.Выполнение контрольных нормативов.</b>	<p>Содержание</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Изучение техники спортивной ходьбы</p> <p>Выполнение упражнений на выносливость, подготовительных и подводящих упражнений</p> <p>Выполнение прыжка в длину</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	- 4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.1. Стойки,</b>	Содержание	-	ОК 03, ОК 04,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
перемещения по площадке. Подача, прием и передача мяча	В том числе практических занятий	2	ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	Овладение техникой выполнения приема мяча после различных видов подач		
	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу		
	Изучение способов перемещения по площадке		
Самостоятельная работа обучающихся	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	4	
	Техника нападающего удара		
Совершенствование техники выполнения нападающих ударов, передачи мяча			
Совершенствование техники групповых и командных действий игроков	Совершенствование техники групповых и командных действий		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	4	
Изучение правил волейбола			
Способы взаимодействия игроков			
Расположение игроков на площадке	Расположение игроков на площадке		
	Штрафные очки в волейболе		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>10</b>	
Тема 4.1. перемещение по площадке, ведение мяча. Передача мяча, ловля мяча	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	10	
	Перемещение по площадке. Ведение мяча		
	Изучение техники передачи мяча .Ловля мяча.		
Броски мяча с места, в движении. Тактика игры в нападении , в защите.	Броски мяча с места, в движении. Тактика игры в нападении , в защите.		
	Совершенствование техники игры в баскетбол. Двусторонняя игра		
Самостоятельная работа обучающихся	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>8</b>	
Тема 5.1. Лыжная	Содержание	-	ОК 03, ОК 04,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>подготовка</b>	В том числе практических занятий	8	ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полукользящий и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	<b>Раздел 6. Мини – футбол.</b>	<b>4</b>	
Тема 6.1. Перемещение по полю. Удары по мячу. Остановка мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Обводка соперника	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	4	
	1. Передачи мяча 2. Способы ведения мяча. Эстафеты 3. Изучение обманных движений.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 7. Виды спорта по выбору</b>		<b>2</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах различного воздействия. Силовые упражнения. Комбинации на	Содержание		
	В том числе практических занятий	2	
	Упражнения для увеличения мышечной массы ног Упражнения для увеличения мышечной массы рук Упражнения для увеличения мышечной массы спины Упражнения на укрепление мышечного корсета Упражнения на осанку		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
перекладине	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 8. Профессионально – прикладная физическая подготовка</b>		<b>2</b>	
Профессионально – прикладная физическая подготовка. Упражнения для осанки. Упражнения для предупреждения плоскостопия. Упражнения для укрепления мышц рук. Дыхательная гимнастика	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	2	
	Упражнения дыхательной гимнастики Упражнения при сутулости Упражнения для расслабления мышц рук и плечевого пояса Упражнения при различной степени плоскостопия Упражнения на гибкость позвоночника, стоп, шеи		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Всего:</b>		<b>60</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура 4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Основы знаний.</b> <b>Инструктаж по технике безопасности.</b> <b>Дыхательные</b>	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
упражнения. Виды ходьбы. Беговые и прыжковые упражнения	3. Дыхательные упражнения, ходьба 4. Беговые и прыжковые упражнения		
	В том числе практических занятий	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег по прямой и вiraжу</b>	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	2	
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	<b>Тема 2.2. Изучение техники эстафетного бега 4x100,4x400.</b>	Содержание	
В том числе практических занятий		2	
Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени			
Самостоятельная работа обучающихся примерная			
<b>Тема 2.3. Совершенствование</b>		Содержание	-
	В том числе практических занятий	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>техники эстафетного бега 4x100,4x400.</b>	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив Самостоятельная работа обучающихся		ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
<b>Тема 2.4. Техника спортивной ходьбы, прыжки в длину.Выполнение контрольных нормативов.</b>	Содержание В том числе практических занятий Изучение техники спортивной ходьбы Выполнение упражнений на выносливость, подготовительных и подводящих упражнений Выполнение прыжка в длину Самостоятельная работа обучающихся	- 2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.1. Стойки, перемещения по площадке. Подача, прием и передача мяча</b>	Содержание В том числе практических занятий Овладение техникой выполнения приема мяча после различных видов подач Совершенствование передачи мяча сверху и снизу Изучение способов перемещения по площадке Самостоятельная работа обучающихся	- 4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
<b>Тема 3.2. Нападающие удары. Блокирование и страховка. Групповые и командные действия игроков</b>	Содержание В том числе практических занятий Техника нападающего удара Совершенствование техники выполнения нападающих ударов, передачи мяча Совершенствование техники групповых и командных действий Самостоятельная работа обучающихся	- 2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
<b>Тема 3.3. Взаимодействия игроков. Игра по правилам</b>	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20	
	В том числе практических занятий	2		
	Изучение правил волейбола			
	Способы взаимодействия игроков			
	Расположение игроков на площадке			
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>	Штрафные очки в волейболе			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	<b>Тема 4.1. перемещение по площадке, ведение мяча. Передача мяча, ловля мяча</b>	Содержание	6	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
		В том числе практических занятий	-	
		Перемещение по площадке. Введение мяча	6	
Изучение техники передачи мяча .Ловля мяча.				
Броски мяча с места, в движении. Тактика игры в нападении , в защите.				
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	Совершенствование техники игры в баскетбол. Двусторонняя игра			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	<b>Тема 5.1. Лыжная подготовка</b>	Содержание	6	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
		В том числе практических занятий	-	
		Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	6	
Катание на коньках.				
Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.				
<b>Кроссовая подготовка.</b>	Кроссовая подготовка.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 6. Мини – футбол.</b>		<b>6</b>	
Тема 6.1. Перемещение по полю. Удары по мячу. Остановка мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Обводка соперника	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	6	
	1. Передачи мяча 2. Способы ведения мяча. Эстафеты 3. Изучение обманных движений.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Всего:</b>		<b>38</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала.

Спортивное оборудование: тренажёрный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами, баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. "

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов.**

1. Филиппова, Юлия Семеновна. Физическая культура : Учебно-методическая литература / Новосибирский государственный педагогический университет. - 1. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022. - 197 с. - ISBN 978-5-16-015948-5. - ISBN 978-5-16-109093-0. URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=379900>
2. Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура : Учебник / Бишаева А.А. - Москва : КноРус, 2022. - 379 с. - Режим доступа: book.ru. - ISBN 978-5-406-08822-7. URL: <https://www.book.ru/book/941740>
3. Виленский, М.Я. Горшков А.Г. Физическая культура : Учебник / Виленский М.Я. - Москва : КноРус, 2022. - 214 с. - Режим доступа: book.ru. - ISBN 978-5-406-09867-7. URL: <https://book.ru/book/943895>
4. Федонов, Р.А. Физическая культура : Учебник / Федонов Р.А. - Москва : Русайнс, 2022. - 256 с. - Режим доступа: book.ru. - ISBN 978-5-4365-9563-4. URL: <https://book.ru/book/944755>

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

Результаты обучения	Формы и методы оценки
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li><li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li></ul>	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>• Основы здорового образа жизни;</li><li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li><li>• Средства профилактики перенапряжения</li></ul>	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование