



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**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

15.02.16 Технология машиностроения

Королев,  
2023

**Автор:** Болдин Р.И. Рабочая программа учебной дисциплины СГ.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 общего образования (далее - ФГОС СОО) и учебного плана по специальности 15.02.16 Технология машиностроения

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</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 гуманитарный и социально-экономический цикл (СГ).

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

## 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>180</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	22
практические занятия	158
<b>Промежуточная аттестация в форме Дифференцированного зачета</b>	

## 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. Основы физической культуры</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	Содержание	8	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	В том числе практических занятий	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	Техника безопасности на занятия 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. Бег на длинные дистанции</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
	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)			

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
	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. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
	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	-	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		

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 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 4.2. Техника</b>	Содержание	-	



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
нижней подачи и приёма после неё	В том числе практических занятий	4	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематик		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>16</b>	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	12	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	10	
	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).		

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>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.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Всего:</b>		<b>92</b>	

### 2.3. Тематический план 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, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	Содержание		ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	Ознакомление с техникой выполнения специальнобеговых упражнений бегуна.	6	
	Ознакомление с техниками высокого и низкого старта.		
	В том числе практических занятий	2	
	Техника безопасности на занятия 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. Бег на длинные дистанции</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
	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		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	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		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	8	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	<p>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).</p> <p>Катание на коньках.</p> <p>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.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Всего:</b>		<b>46</b>	

## 2.4. 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, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	Содержание		ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	Ознакомление с техникой выполнения специальнобеговых упражнений бегуна.	8	
	Ознакомление с техниками высокого и низкого старта.		
	В том числе практических занятий	4	
	Техника безопасности на занятия 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. Бег на длинные дистанции</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	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		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	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		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	Содержание	-	ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
	<p>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).</p> <p>Катание на коньках.</p> <p>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.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Всего:</b>		<b>42</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 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, футболы); 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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;            Основы здорового образа жизни;            Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)            Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>91-100% правильных ответов оценка 5 (отлично)            71-90% правильных ответов оценка 4 (хорошо)            61-70% правильных ответов оценка 3 (удовлетворительно)            Менее 60% правильных ответов оценка 2 (неудовлетворительно)</p>	<p><b>Текущий контроль:</b>            Экспертная оценка тестирования</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b>            Экспертная оценка при сдаче дифференцированного зачета</p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;            Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности            Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.            Для этого организуется тестирование в контрольных точках:            На входе – начало учебного года, семестра;            На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>	<p><b>Методы оценки результатов:</b>            - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;            - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;            - тестирование в контрольных точках.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b>            1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):            бега на короткие, средние, длинные дистанции;            прыжков в длину;            Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b>            Оценка техники базовых элементов техники</p>

		<p>спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Конькобежная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p>
--	--	---

		<p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Для оценки <b>военно-прикладной физической подготовки</b> проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	--	--