



Министерство образования Иркутской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Иркутской области  
«Ангарский политехнический техникум»  
ГБПОУ ИО «АПТ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2021 г.

ОДОБРЕНА

предметно (цикловой) комиссией

Протокол № 01

«01» сентября 2021 г.

Председатель ПЦК

Бирюкова Е.В. Бирюкова

УТВЕРЖДЕНА

на заседании методического совета

Протокол № 1

«01» 09 2021 г.

Зам. директора по учебной работе

Лалетина Лалетина И.В.

СОГЛАСОВАНА

Методист

Мартынова В.С.

Зав. кабинетом Мартынова В.С.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки РФ № 1196 от 7.12.2017 г.), рабочего учебного плана по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)».

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Ангарский политехнический техникум», ГБПОУ ИО «АПТ»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)»

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Является обязательной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ базовой подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования при подготовке специалистов среднего звена.

Физическая культура осваивается как базовая учебная дисциплина для специальности 13.02.11 в объеме 200 часов.

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8.	Использовать физкультурно-оздоровительную 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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	200
<i>Самостоятельная работа</i>	
Объем образовательной программы	200
в том числе:	
теоретическое обучение, в т.ч. контрольные работы	12
практические занятия, в т.ч. лабораторные работы	164
курсовая работа (проект)	-
<i>Самостоятельная работа</i>	24
Итоговая аттестация	
3,5,7 семестр – семестровый зачет	
4, 6, 8 семестр - дифференцированный зачёт	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### 3 семестр

№ занятий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	<b>Раздел 1. Теоретический</b> Тема 1.1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры	2	лекция	Л.3 стр. 4-14	Л.3 стр. 21 Выполнить практическую свести результаты в таблицу	ОК.3,4, 6, 8
2	<b>Тема 2.1 Лёгкая атлетика</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	Учебно-тренировочное	Секундомер, беговая дорожка	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
3	Совершенствование бега на средние и длинные дистанции	2	Учебно-тренировочное	Секундомер, беговая дорожка	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
4	Совершенствование метания гранаты	2	Учебно-тренировочное	граната 500г (700г)	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
5	Самостоятельная работа: Обучение технике эстафетного бега	2	Учебно-тренировочное	эстафетные палочки	Изучение правил соревнований по легкой атлетике	ОК.3,4, 6, 8
6	Контрольные тесты: бег 1000 м., метание гранаты	2	Учебно-тренировочное	секундомер; граната	Подготовка к зачёту	ОК.3,4, 6, 8
7	Контрольные тесты: Прыжки в длину с разбега, бег 3 км	2	Учебно-тренировочное	Прыжковая яма, рулетка; секундомер	Упражнения по ОФП	ОК.3,4, 6, 8
8	<b>Тема 2.2 Футбол</b> Передвижения, остановки, передачи, удары по мячу	2	Учебно-тренировочное	<a href="http://www.sportzone.ru/">http://www.sportzone.ru/</a>	Подготовить сообщение: история футбола	ОК.3,4, 6, 8
9	Удары по мячу различными сторонами стопы	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи; ворота	закрепить изученную технику	ОК.3,4, 6, 8
10	Элементы игры вратаря	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи; ворота	Упражнения по ОФП	ОК.3,4, 6, 8
11	Учебная игра по упрощённым правилам	2	Учебно-тренировочное	свисток	закрепление техники изучаемых двигательных действий	ОК.3,4, 6, 8

12	Удары головой на месте и в прыжке	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи; ворота	Выучить правила соревнований	ОК.3,4, 6, 8
13	Обучение ударам по мячу, срединной, внутренней и внешней частью стопы	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи; ворота	Выполнить комплекс упражнений №2	ОК.3,4, 6, 8
14	<b>Тема 2.6 Шахматы</b> Основные правила шахмат	2	учебное	Комплект шахмат, рабочая тетрадь, комплект шахмат	Выучить правила игры	ОК.3,4, 6, 8
15	Изучение основ дебюта	2	учебное	Компьютер, мультимедийный проектор	Подготовить сообщение	ОК.3,4, 6, 8
16	Изучение основ миттельшпиля	2		Магнитная доска для демонстраций	Выучить правила игры	ОК.3,4, 6, 8
17	Изучение эндшпиля	2		Магнитная доска для демонстраций	Выучить правила игры	ОК.3,4, 6, 8
18	Изучение основных технических приёмов связка, вилка, вертел	2	учебное	Магнитная доска для демонстраций	Найти информацию на chessrating.narod.ru	ОК.3,4, 6, 8
19	Самостоятельная работа: Шахматные упражнения и тесты	2	учебное	Раздаточный материал	Выполнить упражнение	ОК.3,4, 6, 8
20	<b>Тема 2.2 Баскетбол</b> Совершенствование основных элементов ведения игры	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи <a href="http://www.basket.ru">www.basket.ru</a>	Выучить правила игры	ОК.3,4, 6, 8
21	Обучение ведению мяча - дриблинг	2	Учебно-тренировочное	Мячи баскетбольные	Упражнения на растяжение	ОК.3,4, 6, 8
22	Обучение перехвату и накрыванию	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	Серия приседаний	ОК.3,4, 6, 8
23	Обучение результативным броскам мяча в корзину (с места; в прыжке)	2	Учебно-тренировочное	планшет по технике исполнения	Броски в кольцо	ОК.3,4, 6, 8
24	Совершенствование техники защиты корзины вблизи	2	учебное	Баскетбольные корзины и мячи	Найти информацию на chessrating.narod.ru	ОК.3,4, 6, 8

25	Совершенствование нападения против личной защиты	2	учебное	Баскетбольные корзины и мячи	Выполнить упражнение	ОК.3,4, 6, 8
26	Самостоятельная работа: Взаимодействия при выбрасывании мяча из-за боковой линии	2	Учебное	Баскетбольные корзины и мячи	Упражнения по ОФП	ОК.3,4, 6, 8
<b>ИТОГО</b>		52				

#### 4 семестр

№ занятия	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	<b>Тема 1.2</b> Социально-биологические основы физической культуры	2	лекция	Методическая разработка	Выполнить конспект	ОК.3,4, 6, 8
2	<b>Тема 2.2 Баскетбол</b> Контрольное тестирование по штрафным броскам	2	контрольное	Баскетбольные корзины и мячи	Подготовка к зачету	ОК.3,4, 6, 8
3	<b>Тема 2.5 Лыжная подготовка</b> Обучение одновременным и попеременным лыжным ходам	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Составление конспекта «ТБ на занятиях лыжной подготовкой»	ОК.3,4, 6, 8
4	Подъёмы, спуски с горы, передвижение по пересечённой местности	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Выполнить комплекс упражнений №6	ОК.3,4, 6, 8
5	Обучение полу коньковому и коньковому ходу.	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Выполнить комплекс упражнений №6	ОК.3,4, 6, 8
6	Прохождение дистанций до 5 км на время	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Выполнить комплекс упражнений №6	ОК.3,4, 6, 8
7	<b>Тема 2.2 Волейбол</b> Обучение одиночному и групповому блокированию	2	Учебно-тренировочное	<a href="http://www.volley.ru">www.volley.ru</a> волейбольная сетка, мячи	Упражнения на растяжение	ОК.3,4, 6, 8
8	Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу	2	Учебно-тренировочное	<a href="http://www.sportzone.ru/">http://www.sportzone.ru/</a> свисток	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8



9	Самостоятельная работа: Совершенствование техники нападающего удара	2	Учебно- тренировочное	скакалки; скамейки	Упражнения по ОФП	ОК.3,4, 6, 8
10	Контрольное тестирование: волейбольные подачи, прыжки в длину с места	2	Контрольное	волейбольная сетка, мячи	Изучение правил игры по волейболу	ОК.3,4, 6, 8
11	<b>Тема 2.3 Атлетическая гимнастика</b> Упражнения на тренажёрах на руки, плечевой пояс и грудь	2	комплексное	тренажёры, планшет по технике исполнения	прыжки со скакалкой	ОК.3,4, 6, 8
12	Упражнения на тренажёрах на спину, пресс, ноги	2	комплексное	тренажеры	Сгибание-разгибание рук в упоре	ОК.3,4, 6, 8
13	Упражнения с гантелями и штангой на руки, плечевой пояс и грудь	2	комплексное	штанга, гантели скакалки;	прыжки со скакалкой, приседания	ОК.3,4, 6, 8
14	Упражнения с гантелями и штангой на спину, пресс, ноги	2	комплексное	наклонная скамья, скакалки;	Выполнить комплекс упражнений №7	ОК.3,4, 6, 8
15	<b>Тема 2.4 Гимнастика</b> Обучение отдельным элементам акробатических упражнений (связок)	2	Учебное	гимнастические маты	Упражнения по ОФП	ОК.3,4, 6, 8
16	Обучение акробатической комбинации; опорные прыжки	2	Учебно- тренировочное	канат, шведская стенка гимнастические маты	Выполнить комплекс упражнений №3	ОК.3,4, 6, 8
17	Прыжки в высоту различными способами	2	Учебно- тренировочное	стойки и планка для прыжков в высоту	Подготовка к зачёту	ОК.3,4, 6, 8
18	Контрольные тесты: акробатическая комбинация	2	Контрольное	гимнастические маты	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
19	<b>Тема 2.1 Лёгкая атлетика</b> Закрепление техники метания гранаты, бег 100 м. Контрольное тестирование: бег 500 м	2	Учебно- тренировочное	Прыжковая яма, рулетка; граната 500 г секундомер	Упражнения по ОФП	ОК.3,4, 6, 8
20	Самостоятельная работа: подготовка к зачету. Эстафетный бег	2	Учебно- тренировочное	эстафетные палочки	Подготовка к зачету	ОК.3,4, 6, 8

21	Бег 300 м. Дифференцированный зачет	2	Контрольное			
<b>ИТОГО</b>		42				

### 5 семестр

№ занят ий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	<b>Тема 1.2</b> Социально-биологические основы физической культуры	2	лекция	Л.1 стр. 17-27	Ответить на вопросы	ОК.3,4, 6, 8
2	<b>Тема 2.1 Лёгкая атлетика</b> Развитие скоростно-силовых способностей, бег 100 м	2	Учебно-тренировочное	секундомер	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
3	Развитие прыгучести, бег 400 м	2	Учебно-тренировочное	рулетка, секундомер	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
4	Развитие выносливости, совершенствование техники метания гранаты	2	Учебно-тренировочное	гранта 500г (700г)	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
5	Совершенствование техники эстафетного бега	2	Учебно-тренировочное	Секундомер, эстафетные палочки	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
6	<b>Тема 2.2 Футбол</b> Совершенствование командных действий, техники игры в защите	2	Учебно-тренировочное	<a href="http://www.sportzone.ru/">http://www.sportzone.ru/</a>	Подготовить сообщение: история футбола	ОК.3,4, 6, 8
7	Тактика свободного нападения	2	Учебно-тренировочное	Футбольные ворота, мячи, свисток	Выполнить комплекс упражнений №4	ОК.3,4, 6, 8
8	Остановка мяча грудью, двусторонняя игра	2	Учебно-тренировочное	Футбольные ворота, мячи	Упражнение планка	ОК.3,4, 6, 8
9	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра	2	Учебно-тренировочное	Футбольные ворота, мячи,	Серия приседаний, прыжки со скакалкой	ОК.3,4, 6, 8

10	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	контрольное	Футбольные ворота, мячи,	Подготовка к зачету	ОК.3,4, 6, 8
11	<b>Тема 2.6 Шахматы</b> Совершенствование основ миттельшпиля и эндшпиля	2	учебное	Комплект шахмат, рабочая тетрадь, комплект шахмат	Выучить правила игры	ОК.3,4, 6, 8
12	Изучение основных технических приёмов вскрытое нападение и цугцванг	2	учебное	Компьютер, доска магнитная, мультимедийный проектор	Найти информацию на chessrating.narod.ru	ОК.3,4, 6, 8
13	Совершенствование основ дебюта	2		комплект шахмат	Выучить правила игры	ОК.3,4, 6, 8
14	Самостоятельная работа: Шахматные упражнения и тесты	2	учебное	Раздаточный материал	Выполнить упражнение	ОК.3,4, 6, 8
15	<b>Тема 2.2 Баскетбол</b> Дриблинг без зрительного контроля	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	ОК.3,4, 6, 8
16	Самостоятельная работа: Изучение вариантов зонной защиты	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	Выполнить комплекс упражнений №4	ОК.3,4, 6, 8
<b>ИТОГО</b>		32				

#### 6 семестр

№ занятий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	Самостоятельная работа: <b>Тема 1.3.</b> Основы здорового образа и стиля жизни	2	лекция	Методическая разработка	Выполнить конспект	ОК.3,4, 6, 8
2	<b>Тема 2.2 Баскетбол</b> Судейские жесты, техника игры	2	контрольное	Баскетбольные корзины и мячи	Подготовка к зачету	ОК.3,4, 6, 8
3	Тема 2.5 Лыжная подготовка Совершенствование одновременных	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Составление конспекта «ТБ на занятиях лыжной подготовкой»	ОК.3,4, 6, 8

	и попеременных лыжных ходов					
4	Совершенствование конькового хода	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Изучение правил соревнований	ОК.3,4, 6, 8
5	Преодоление подъёмов и препятствий	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Выполнить комплекс упражнений №6	ОК.3,4, 6, 8
6	Прохождение дистанций до 5 км на время	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Выполнить комплекс упражнений №6	ОК.3,4, 6, 8
7	<b>Тема 2.2 Волейбол</b> Совершенствование техники игры в простых и комбинированных игровых упражнениях	2	Учебно-тренировочное	<a href="http://www.volley.ru">www.volley.ru</a> волейбольная сетка, мячи	Выполнить упражнения на растяжение	ОК.3,4, 6, 8
8	Совершенствование техники прямого нападающего удара	2	Учебно-тренировочное	<a href="http://www.sportzone.ru/">http://www.sportzone.ru/</a> свисток	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
9	Обучение групповым действиям в защите (страховка)	2	Учебно-тренировочное	скакалки; скамейки	Выполнить упражнения по ОФП	ОК.3,4, 6, 8
10	Контрольное тестирование: волейбольные подачи, прыжки в длину с места	2	Контрольное	волейбольная сетка, мячи	Изучение правил игры по волейболу	ОК.3,4, 6, 8
11	<b>Тема 2.3 Атлетическая гимнастика</b> Упражнения на тренажёрах на руки, плечевой пояс и грудь	2	комплексное	тренажёры, планшет по технике	прыжки со скакалкой	ОК.3,4, 6, 8
12	Упражнения на тренажёрах на спину, пресс, ноги	2	комплексное	тренажеры	Сгибание-разгибание рук в упоре	ОК.3,4, 6, 8
13	Самостоятельная работа: Контрольное силовое тестирование	2	контрольное	скакалки; скамейки	Подготовка к зачету	ОК.3,4, 6, 8
14	<b>Тема 2.4 Гимнастика</b> Самостоятельная работа: подготовка к зачету, прыжки в высоту	2	Учебное	гимнастические маты	Выполнить упражнения по ОФП	ОК.3,4, 6, 8
15	Прыжки в высоту различными способами. Дифференцированный зачет	2	Контрольное			
<b>ИТОГО</b>		30				

**7 семестр**

№ занятий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	<b>Тема 1.4</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	Лекция	Л.1 стр. 17-27	Ответить на вопросы	ОК.3,4, 6, 8
2	<b>Тема 2.1 Лёгкая атлетика</b> Развитие скоростно-силовых способностей, бег 100 м	2	Учебно-тренировочное	секундомер	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
3	Развитие прыгучести, бег 400 м	2	Учебно-тренировочное	рулетка, секундомер	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
4	Развитие выносливости, совершенствование техники метания	2	Учебно-тренировочное	гранта 500г (700г)	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
5	Самостоятельная работа: Совершенствование техники эстафетного бега	2	Учебно-тренировочное	Секундомер, эстафетные палочки	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3,4, 6, 8
6	<b>Тема 2.2 Баскетбол</b> Дриблинг без зрительного контроля	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи <a href="http://www.basket.ru">www.basket.ru</a>	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	ОК.3,4, 6, 8
7	Основы техники и тактики	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	Судейская практика	ОК.3,4, 6, 8
8	Учебная игра, судейская практика	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	Прыжки на скакалке	ОК.3,4, 6, 8
9	Изучение вариантов зонной защиты	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	Выполнить комплекс упражнений №4	ОК.3,4, 6, 8
10	Контрольное тестирование: штрафные броски	2	Контрольное	Баскетбольные корзины и мячи	Подготовка к зачету	ОК.3,4, 6, 8
11	Контрольное силовое тестирование	2	Контрольное	скакалки; скамейки	Подготовка к зачету	ОК.3,4, 6, 8
<b>ИТОГО</b>		22				

### 8 семестр

№ занятий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	<b>Тема 1.5</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	лекция	Л.2 стр. 22-35	Ответить на вопросы	ОК.3,4, 6, 8
2	Самостоятельная работа: Изучение вариантов зонной защиты	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	Выполнить комплекс упражнений №4	ОК.3,4, 6, 8
3	<b>Тема 2.5 Лыжная подготовка</b> Совершенствование лыжных ходов	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Составление конспекта «ТБ на занятиях лыжной подготовкой»	ОК.3,4, 6, 8
4	<b>Тема 2.2 Волейбол</b> Командная тактика защиты, блокировка при нападающем ударе	2	Учебно-тренировочное	<a href="http://www.volley.ru">www.volley.ru</a> волейбольная сетка, мячи	Упражнения на растяжение	ОК.3,4, 6, 8
5	Совершенствование взаимодействия игроков в групповой защите	2	Учебно-тренировочное	волейбольная сетка, мячи	Сгибание-разгибание рук в упоре	ОК.3,4, 6, 8
6	Контрольное тестирование: волейбольные подачи	2	контрольное	волейбольная сетка, мячи	Серия приседаний	ОК.3,4, 6, 8
7	Отработка нападающего удара.	2	Контрольное	волейбольная сетка, мячи	Серия приседаний	ОК.3,4, 6, 8
8	<b>Тема 2.3 Атлетическая гимнастика</b> Упражнения на тренажёрах на руки и грудь	2	комплексное	тренажёры, планшет по технике	прыжки со скакалкой	ОК.3,4, 6, 8
9	Упражнения на тренажёрах на спину, пресс, ноги	2	комплексное	тренажеры	Сгибание-разгибание рук в упоре	ОК.3,4, 6, 8
10	Контрольно-силовое тестирование.	2	Контрольное	Перекладина, скакалки, секундомер	Подготовка к зачету	ОК.3,4, 6, 8
11	Дифференцированный зачет	2	комплексное			
<b>ИТОГО</b>		22				

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

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

Кабинет №116 «Руководителя физического воспитания» рабочее место преподавателя, наглядные пособия, комплект учебно-методической документации, техническими средствами обучения (компьютер с лицензионным программным обеспечением).

Кабинет №117 «тренажерный зал» тренажеры для занятий атлетической гимнастикой – 6, беговая дорожка, ковер борцовский, бодибары – 15, гантели (разные), гири 10, 16, 24 кг, секундомеры, весы напольные, шведская стенка, музыкальный центр.

Кабинет №118 «Спортивный зал» оборудование и инвентарь: стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (брусья, конь, козёл для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания.

«Лыжная база» оборудование и инвентарь: палки лыжные 38 пар; лыжи – 31 пара; ботинки лыжные – 36 пар, стойки – 2 шт. стол.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / 6-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2020.

Дополнительные источники:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Учебное пособие – изд.4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008
2. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.- 116 с.
3. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана 2017.- 272 с.

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Сайт департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>
2. Сайт Российской федерации баскетбола <http://www.basket.ru>
3. Сайт Всероссийской федерации волейбола <http://www.volley.ru>
4. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
5. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
6. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

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

<i><b>Результаты обучения</b></i>	<i><b>Критерии оценки</b></i>	<i><b>Методы оценки</b></i>
<b>Умения:</b>		
<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>	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
<b>Знания:</b>		
<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>	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование