

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Березовская Галия Валентиновна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 13.07.2023 09:51:13  
Уникальный программный ключ:  
0ed5140b01a1e984afd7d8fb6e90e9dfef30db5d

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
В Г. УСТЬ-ИЛИМСКЕ**

(филиал ФГБОУ ВО «БГУ» в г. Усть-Илимске)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ Г. В. Березовская

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования

Базовая подготовка

Усть-Илимск, 2023

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО): 23.02.04 «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин» и оборудования рабочего учебного плана, примерной программы учебной дисциплины.

Организация разработчик: филиал ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет» в г. Усть-Илимске.

Цикловая комиссия «Механизации, технологии и информатизации»

Разработчик: преподаватель Цикловой комиссии «Механизации, технологии и информатизации» Королькова Ирина Геннадьевна

Программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании Цикловой комиссии «Механизации, технологии и информатизации»

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Председатель ЦК МТИ \_\_\_\_\_ Т.А.Балабайкина

Программа учебной дисциплины рекомендована учебно-методическим советом филиала ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет»

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Председатель УМС \_\_\_\_\_ О.А.Осташевская

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1. Область применения примерной программы .....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины–требования к результатам освоения дисциплины	4
1.4. Перечень формируемых компетенций .....	4
1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины (по ФГОС).....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	19
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	19
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	20

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения примерной программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендуемая для освоения студентами, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной и подготовительной медицинским группам. Является частью программы подготовки специалиста среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 23.02.04 «Техническая эксплуатация подъемно – транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования» базовой подготовки.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.04 «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.04 «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования».

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для освоения данной дисциплины, формируются в процессе до вузовского образования, дополнительных занятий в физкультурно-спортивной направленности.

Данную учебную дисциплину дополняют параллельные занятия в спортивных секциях при филиале, участие в соревнованиях различного уровня по различным видам спорта, самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности.

## 1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
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 специальности.	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения.

## 1.4. Перечень формируемых компетенций

Общие компетенции (ОК):

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

### 1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины (по ФГОС)

Максимальная учебная нагрузка учащегося 170 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 128 часов,
- теоретическое обучение 6 часов,
- самостоятельная работа учащегося 36 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	170
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	134
в том числе:	
лекции	6
лабораторные работы	-
практические занятия	128
контрольные работы	-
курсовая работа (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	36
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (если предусмотрено)	-
подготовка к аудиторным занятиям (изучение литературы по заданным темам, написание рефератов, эссе и прочих письменных работ)	-
подготовка к промежуточной аттестации	-
внеаудиторная самостоятельная работа	36
Итоговая аттестация в форме зачета с 1 по 6 семестрах	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Коды компетенций
<b>Семестр I</b>		<b>28</b>	
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных технологий физкультурно-спортивной деятельности. Этап разучивания и совершенствования.</b>			
Тема 1.1. Легкая атлетика.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Обучение видам легкой атлетики: бегу, прыжкам, метаниям, как способу развития важных физических качеств: скорость, выносливость, координация, прыгучесть, а так же волевых качеств.</p>	2	ОК 8
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой. Обучить равномерному бегу по дистанции 2-3 км; развитие скоростно-силовых качеств, прыжки в длину с места;</li> <li>2. Обучить специальным легкоатлетическим упражнениям. Провести упражнения на развитие выносливости. Обучить технике бега на короткие дистанции;</li> <li>3. Обучить технике прыжков в длину. Эстафетный бег - техника передачи палочки.</li> <li>4. Выполнить упражнения на развитие выносливости. Бег от 2 до 4 км.</li> <li>5. Обучить эстафетному бегу 4x100.</li> </ol>	6	
	<p><b>Самостоятельная работа учащихся:</b></p> <p>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	2	
Тема 1.2. Основы физической подготовки.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Ознакомить с общей физической подготовкой, имеющей прикладную направленность.</p> <p>Теоретические основы построения индивидуальных программ тренировочного процесса, гигиенической гимнастики. Основы силовой подготовки.</p>		ОК 8

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Коды компетенций
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомить с методикой составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики;</li> <li>2. Ознакомить с выполнением упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств;</li> <li>3. Ознакомить с методикой составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью;</li> <li>4. Выполнять упражнения, направленные на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Ознакомить с методикой закаливания для профилактики простуды и гриппа.</li> </ol>	6	
	<p><b>Самостоятельная работа учащихся:</b></p> <p>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	2	
Тема 1.3. Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<p>Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Освоение технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.</p>		ОК 8
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести инструктаж по ТБ на занятиях по настольному теннису;</li> <li>2. Ознакомить с правилами игры;</li> <li>3. Ознакомить с тактикой игры;</li> <li>4. Ознакомить и разучить технику подачи;</li> <li>5. Ознакомить и разучить технику ударов справа и слева;</li> <li>6. Ознакомить с техникой одиночной игры;</li> </ol>	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Коды компетенций
	7. Ознакомить с техникой парной игры. <b>Самостоятельная работа учащихся:</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
	<b>Зачет:</b> Организация занятия по одной из тем, с учетом текущих оценок, с учетом посещаемости и выполнения контрольных нормативов.	2	
	<b>Семестр II</b>	<b>32</b>	
Тема 1.4. Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала</b> Обучение игре в баскетбол, как способ привития жизненно важных физических качеств, умений, навыков; развитие способностей работать в команде, командного духа, быстрого принятия решений. Воспитание, путем строгого соблюдения дисциплины и сложных, специфических правил игры. Изучение техники безопасности в игровых видах спорта.		ОК 8
	<b>Практические занятия:</b> 1. Провести инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Ознакомить с основными правилами игры; 2. Обучить перемещениям и остановкам без мяча; 3. Обучить ведению, передачам и броскам мяча в кольцо; 4. Изучить упражнения на развитие прыгучести и иных специальных упражнений; 5. Провести учебные с игр с разбором ошибок; Изучение игры «Стрит бол»: 1. Обучить перемещениям, остановкам без мяча, ведению мяча, броскам в корзину; 2. Развить скоростно-силовые качества, технику передачи мяча на месте, в движении; 3. Обучить броскам мяча в корзину одной и двумя руками, учебная игра; 4. Объяснить тактику игры в защите, подбор, выбор места, игра без мяча,	9	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Коды компетенций
	учебная игра; 5.Обучить игре в нападении, выбор места, броски, штрафные броски. <b>Самостоятельная работа учащихся:</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	1	
Тема 1.5. Мини - футбол.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Обучение игре в мини - футбол, как способ развития скоростных и скоростно-силовых качеств, координации движения, выносливости, меткости. Обучение работе в коллективе и командному духу, спортивному этикету. <b>Практические занятия</b> 1. Ознакомить с ТБ на занятиях по мини - футболу; 2. Обучить ведению мяча, обучить технике ударов по мячу, передачи по земле, навесные передачи, удары по мячу головой; 3. Обучить действиям в атаке без мяча, обучить действиям в атаке с мячом; 4. Обучить действиям в защите с мячом и без мяча, обводка, тактика атакующих действий; 5. Обучить тактике защитных действий, обучить действиям вратаря; <b>Самостоятельная работа учащихся:</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	9	ОК 8
Тема 1.6. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Обучение игре в волейбол, как способ развития скоростных и скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, меткости. Обучение коллективным взаимодействиям, командному духу, спортивному этикету. <b>Практические занятия:</b> 1. Ознакомить с ТБ на занятиях по волейболу; 2.Ознакомить с основной стойкой волейболиста, техникой	8	ОК 8

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Коды компетенций
	перемещений; 3. Обучить передаче сверху, передаче снизу; 4. Обучить нападающему удару и блокированию; 5. Обучить защитным действиям, подаче и приему мяча.		
	<b>Самостоятельная работа учащихся:</b> Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	1	
	<b>Зачет:</b> Организация занятия по одной из тем, с учетом текущих оценок, с учетом посещаемости и выполнения контрольных нормативов.	2	
	<b>Семестр III</b>	<b>26</b>	
<b>Раздел 2. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных технологий физкультурно-спортивной деятельности. Этап повторения и совершенствования.</b>			
Тема 2.1. Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала</b> Повторение видов легкой атлетики: бегу, прыжкам, метаниям, как способу развития важных физических качеств: скорость, выносливость, координация, прыгучесть, а так же волевых качеств.		ОК 8
	<b>Практические занятия:</b> 1. Провести инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой. Повторить упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовые качества. Равномерный бег по дистанции 2-3 км. 2. Повторить специальные легкоатлетические упражнения, технику бега на короткие дистанции. 3. Повторить технику прыжков в длину. Эстафетный бег - техника передачи палочки. 4. Повторить упражнения на развитие выносливости. Бег от 2 до 4 км. 5. Провести эстафетный бег 4x100.	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Коды компетенций
	<b>Самостоятельная работа учащихся:</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	1	
Тема 2.2. Основы физической подготовки.	<b>Содержание учебного материала</b> Общая физическая подготовка, имеющая прикладную направленность. Теоретические основы построения индивидуальных программ тренировочного процесса, гигиенической гимнастики. Основы силовой подготовки.		ОК 8
	<b>Практические занятия:</b> 1. Повторить методы составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Повторить выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; 2. Повторить выполнение упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств; 3. Повторить методы составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью, методы закаливания для профилактики простуды и гриппа; 4. Повторить выполнение упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	6	
	<b>Самостоятельная работа учащихся:</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	1	
Тема 2.3. Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b> Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Освоение технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.		ОК 8

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Коды компетенций
	<b>Практические занятия:</b> 1. Провести инструктаж по ТБ на занятиях по настольному теннису; 2. Повторить правила игры; 3. Повторить тактику игры; 4. Разучить и совершенствовать технику подачи; 5. Разучить и совершенствовать технику ударов справа и слева; 6. Повторить технику одиночной игры; 7. Повторить технику парной игры.	8	
	<b>Самостоятельная работа учащихся:</b> Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
	<b>Зачет:</b> Организация занятия по одной из тем, с учетом текущих оценок, с учетом посещаемости и выполнения контрольных нормативов.	2	
	<b>Семестр IV</b>	26	
Тема 2.4. Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Повторение игры в баскетбол, как способ привития жизненно важных физических качеств, умений, навыков; развитие способностей работать в команде, командного духа, быстрого принятия решений. Воспитание, путем строгого соблюдения дисциплины и сложных, специфических правил игры. Изучение техники безопасности в игровых видах спорта.		ОК 8
	<b>Практические занятия:</b> 1. Повторить краткое теоретическое ознакомление с игрой, изучение правил; 2. Повторить перемещения и остановки без мяча; 3. Повторить ведения, передачи и броски мяча в кольцо; 4. Повторить упражнения на развитие прыгучести и иных специальных упражнений; 5. Провести учебные игры с разбором ошибок;	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Коды компетенций
	6.Повторение игры «Стрит бол».		
	<b>Самостоятельная работа учащихся:</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тема 2.5. Мини - футбол.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Повторение игры в мини - футбол, как способ развития скоростных и скоростно-силовых качеств, координации движения, выносливости, меткости. Обучение работе в коллективе и командному духу, спортивному этикету.		ОК 8
	<b>Практические занятия:</b> 1. Провести ТБ на занятиях по мини - футболу; 2. Повторить ведения мяча, совершенствование техники ударов по мячу, передачи по земле, навесные передачи, удары по мячу головой; 3. Повторить действия в атаке без мяча, действия в атаке с мячом; 4. Повторить действия в защите с мячом и без мяча, обводка, тактика атакующих действий; 5. Повторить отбор, тактику защитных действий, действия вратаря;	6	
	<b>Самостоятельная работа учащихся:</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	1	
Тема 2.6. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Повторение игры в волейбол, как способ развития скоростных и скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, меткости. Обучение коллективным взаимодействиям, командному духу, спортивному этикету.		ОК 8
	<b>Практические занятия:</b> 1. Повторить ТБ на занятиях по волейболу и требования обучающихся; 2. Повторить основную стойку волейболиста, технику перемещений; 3. Повторить передачи сверху, снизу.	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Коды компетенций
	4. Повторить атака и блокирование; 5. Повторить действия в защите, подачу и прием мяча.		
	<b>Самостоятельная работа учащихся:</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	1	
	<b>Зачет:</b> Организация занятия по одной из тем, с учетом текущих оценок, с учетом посещаемости и выполнения контрольных нормативов.	2	
	<b>Семестр V</b>	<b>28</b>	
<b>Раздел 3. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных технологий физкультурно-спортивной деятельности. Этап совершенствования.</b>			
Тема 3.1. Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Совершенствование видов легкой атлетики: бегу, прыжкам, метаниям, как способу развития важных физических качеств: скорость, выносливость, координация, прыгучесть, а так же волевых качеств.		ОК 8
	<b>Практические занятия:</b> 1. Провести инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой. Совершенствовать упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств; 2. Совершенствовать специальные легкоатлетические упражнения, технику бега на короткие дистанции; 3. Совершенствовать технику прыжков в длину, эстафетный бег - технику передачи палочки; 4. Повторить упражнения на развитие выносливости, бег от 2 до 4 км; 5. Совершенствовать эстафетный бег 4x100.	6	
	<b>Самостоятельная работа учащихся:</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	3	
Тема 3.2. Основы физической	<b>Содержание учебного материала</b>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Коды компетенций
ПОДГОТОВКИ.			
	Общая физическая подготовка, имеющая прикладную направленность. Теоретические основы построения индивидуальных программ тренировочного процесса, гигиенической гимнастики. Основы силовой подготовки.		ОК 8
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать методику составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Совершенствовать выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики;</li> <li>2. Совершенствовать выполнение упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств;</li> <li>3. Повторить методику составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью;</li> <li>4. Совершенствовать выполнение упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</li> </ol>	6	
	<p><b>Самостоятельная работа учащихся:</b></p> <p>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	3	
Тема 3.3. Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.		ОК 8
	<b>Практические занятия:</b>	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Коды компетенций
	1. Провести инструктаж по ТБ на занятиях по настольному теннису; 2. Повторить правила игры; 3. Совершенствовать тактику игры; 4. Повторить и совершенствовать технику подачи; 5. Повторить и совершенствовать технику ударов справа и слева; 6. Совершенствовать одиночную игру; 7. Совершенствовать парную игру.		
	<b>Самостоятельная работа учащихся:</b> Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
	<b>Зачет:</b> Организация занятия по одной из тем, с учетом текущих оценок, с учетом посещаемости и выполнения контрольных нормативов.	2	
	<b>Семестр VI</b>	<b>30</b>	
Тема 3.4. Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Совершенствование игры в баскетбол, как способ привития жизненно важных физических качеств, умений, навыков; развитие способностей работать в команде, командного духа, быстрого принятия решений. Воспитание, путем строгого соблюдения дисциплины и сложных, специфических правил игры. Изучение техники безопасности в игровых видах спорта.		ОК 8
	<b>Практические занятия:</b> 1. Повторить теоретическое ознакомление с игрой, изучение правил; 2. Совершенствование обучению перемещениям и остановкам без мяча; 3. Совершенствование обучению ведением, передачам и броскам мяча в кольцо; 4. Провести учебные игры с разбором ошибок; 5. Совершенствование игры «Стрит бол».	6	
	<b>Самостоятельная работа учащихся:</b>	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Коды компетенций
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 3.5. Мини - футбол.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Совершенствование обучения игры в мини-футбол, как способ развития скоростных и скоростно-силовых качеств, координации движения, выносливости, меткости. Обучить работе в коллективе и командному духу, спортивному этикету.		ОК 8
	<b>Практические занятия:</b> 1. Инструктаж по ТБ на занятиях по мини-футболу и требования обучающихся; 2. Совершенствовать ведения мяча, техники ударов по мячу, передачи по земле, навесные передачи, удары по мячу головой; 3. Совершенствовать действия в атаке без мяча, действия в атаке с мячом; 4. Совершенствовать действия в защите с мячом и без мяча, обводка, тактика атакующих действий; 5. Совершенствовать отбор, тактику защитных действий, действия вратаря;	6	
	<b>Самостоятельная работа учащихся:</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	3	
Тема 3.6. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Повторить обучение игры в волейбол, как способ развития скоростных и скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, меткости. Обучить коллективным взаимодействиям, командному духу, спортивному этикету.		ОК 8
	<b>Практические занятия.</b> 1. Провести инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу и требования обучающихся; 2. Совершенствовать основную стойку волейболиста, технику	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Коды компетенций
	перемещений; 3. Совершенствовать передачу сверху, снизу. 4. Совершенствовать атаку и блокирование; 5. Совершенствовать действия в защите, подаче и приеме мяча.		
	<b>Самостоятельная работа учащихся:</b> Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	3	
	<b>Зачет:</b> Организация занятия по одной из тем, с учетом текущих оценок, с учетом посещаемости и выполнения контрольных нормативов.	2	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия

Спортивные залы:

- зал для спортивных игр с размерами 30м. на 9 м;
- зал для настольного тенниса под 6 игровых столов;
- тренажерный зал с комплексом тренажеров.

Оборудование учебного кабинета:

- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи для мини - футбола;
- мячи для настольного тенниса;
- маты гимнастические;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- столы теннисные с наборами сеток и ракеток

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура: учебное пособие / Евсеев Ю. И. – Издательство: Феникс, 2014

2. Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – Издательство: Директ-Медиа, 2013.

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Гелецкая Л.Н., Бирдигулова И.Ю., Шубин Д.А., Коновалова Р.И. – Издательство: Сибирский федеральный университет, 2014. – ( Электронная библиотечная система <http://www.biblioclub.ru>).

4. Бишаева А.А. Физическая культура [Текст]: учеб. для студ. учреждений СПО/ А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2015. - 304 с. - (Профессиональное образование)

Электронные издания (электронные ресурсы)

1.Физическая культура: Учебник и практикум для СПО/Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. и др.- М.:Юрайт,2016.- Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru>.

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

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

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме оценки качества изучаемых двигательных действий в виде экспертной оценки их выполнения с выявлением погрешностей в технике и рекомендациями по их устранению.

Промежуточная аттестация по дисциплине: по итогам обучения в 1 - 6 семестрах студенты получают зачет.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни;</li> <li>– оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья;</li> <li>– знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– тестирование;</li> <li>– экспертное наблюдение за деятельностью учащихся на практических занятиях.</li> </ul>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>- правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей;</li> <li>- рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях.</li> </ul>