

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)
Калининградский филиал ПГУПС



УТВЕРЖДАЮ
Начальник Управления
по работе с филиалами

Е.В. Панюшкина
«10» января 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

*базовая подготовка,
на базе среднего общего образования*

Форма обучения: очная

Нормативные сроки обучения: 2 года 10 месяцев

Начало подготовки: 2020 год

г. Калининград
2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	24
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	26

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) в части освоения соответствующих общих (ОК) компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально - экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
----	--

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

31	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
32	основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся - 168 часов;
- внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся - 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	<i>168</i>
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Промежуточная аттестация в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах проводится в форме дифференцированного зачета.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 курс (1 семестр)			
Раздел 1.	Легкая атлетика	18	
Введение	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	2
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции – старт, стартовый разгон.	1.Ежедневные движения, личная гигиена, утренняя гимнастика. 2.Техника бега на короткие дистанции, беговые упражнения. 3.Кросс 400-600 м.		
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники метания гранаты. 3.Кросс 500-800 м.	2	2
Тема 1.3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 500-1000 м.	2	2
Тема 1.4. Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.	Содержание учебного материала (практические занятия) гр. 30-32-34 17-20-23 100 14.2-14.5-14.8 16.2-16.5-17.0 1000 230-340-350 500 200-210-220	2	3
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Закрепление беговых упражнений и кроссовая подготовка(3 км-юноши,2 км-девушки). Беговая подготовка на развитие выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Не менее 2 часов в неделю.	8	3

Раздел 2.	Спортивные игры	40	
Волейбол		20	
Тема 2.1. Совершенствование верхней и нижней передачи	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование передач. 2.Совершенствование верхней и нижней подачи. 3.Правила игры. 4.Двухсторонняя игра.		
Тема 2.2. Совершенствование индивидуальной техники и нападающего удара	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование индивидуальной техники. Упражнения в расстановке 2.Упражнения для подготовки к игре. 3.Обучение технике нападающего удара 4.Двухсторонняя игра.		
Тема 2.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Совершенствование нападающего удара. 3. Расстановка и взаимодействие игроков. 4. Двухсторонняя игра.		
Тема 2.4. Совершенствование индивидуальной техники упражнений в расстановке, защита при игре.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Защита углом вперёд и назад. 3.Совершенствование действий атакующего игрока. 4.Двухсторонняя игра.		
Тема 2.5. Совершенствование техники индивидуального блокирования, Взаимодействия игроков в линии защиты. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1.ОФП(общая физическая подготовка) 2.Взаимодействие игроков при блокировании. 3. Совершенствование техники блокирования. - Индивидуальная техника. Верхняя передача мяча в стену. Передача мяча в парах без потерь. Подача в площадку из 15 попыток.		

	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	10	2
	Закрепление полученных навыков игры в волейбол (двухсторонняя игра). Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
Баскетбол		20	
Тема 2.6. Совершенствование техники передвижения и владение мячом. Совершенствование различных передач в баскетболе.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.ОФП (общая физическая подготовка) 2.Совершенствование передачи. 3.Совершенствование индивидуальной техники 4.Двухсторонняя игра		
Тема 2.7. Совершенствование индивидуальной техники. Поточные упражнения	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Поточные упражнения (взаимодействие 2-х игроков). Упражнения в парах. 3.Двухсторонняя игра.		
Тема 2.8. Совершенствование взаимодействия 2 и 3-х игроков в нападении и защите	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование взаимодействий 2-3 игроков на месте и в движении, в нападении и в защите. 2.Двухсторонняя игра.		
Тема 2.9. Совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. Быстрый отрыв.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. 3.Обучение быстрому отрыву. 4.Двухсторонняя игра.		
Тема 2.10. Совершенствование личной и зонной защиты. Взаимодействие 4-5 игроков. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1.Совершенствование личной и зонной защиты 2.Взаимодействие 4-5 игроков в нападении и защите. 3 Двухсторонняя игра. - Индивидуальная техника передачи в парах в движении, ведение бросок с места и в движении.		

	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	10	3
	Закрепление полученных навыков игры в баскетбол (двухсторонняя игра). Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
ОФП (общая физическая подготовка)		6	
Тема 2.11. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	1	3
	1.Комплекс упражнений в парах 2.Силовые упражнения с отягощением 3.Прыжки со скакалкой 3 минуты 4.Упражнения на растягивание		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	3
	Силовые упражнения с отягощением. Упражнения на растяжку. Нагрузка на спину, упражнения.		
	дифференцированный зачет	1	3
Итого:	1 курс 1 семестр: 32 аудиторная + 32 самостоятельная	64	
Раздел 3.	Лыжная подготовка	24	
Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники.	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	2
	1. Совершенствование техники одновременного хода 2.Дистанция 2.5 км.		
Тема 3.2. Совершенствование техники 2х шажного попеременного хода	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование техники 2х шажного попеременного хода. 2.Дистанция 3 км..		
Тема 3.3. Совершенствование техники лыжных ходов, горнолыжная техника.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование техники лыжных ходов. 2.Техника спусков и подъемов. 3.Дистанция 4 км.		
Тема 3.4. Совершенствование техники перехода с хода на ход.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование техники перехода с хода на ход. 2.Дистанция 3 км с учетом времени. 17-18-19 мин.		

Тема 3.5. Совершенствование техники лыжных ходов ускорения 3*400 м . Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1.Совершенствование техники лыжных ходов 2.Ускорение 3*400 м. 3.Подъёмы, спуски. 4.Дистанция 3 - 5 км: Девушки 18.30 -20.00 – 21.30 Юноши 25-27-29		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	12	3
	Прохождение дистанции 3 км. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
Раздел 4.	Спортивные игры	48	
Волейбол		24	
Тема 4.1. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	2
	1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Повторение правил игры. 4.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.2. Совершенствование индивидуальной техники и техники нападающего удара.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Обучение технике нападающего удара. 4.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование игры, приём подачи и нападающий удар. 2.Атака со второй и четвёртой зоны. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.4. Круговой метод совершенствования техники игры. Техника командной игры в защите.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование индивидуальной техники круговым методом. 2.Действие игроков в защите(углом вперёд и углом назад). 3.Учебная двухсторонняя игра.		

Тема 4.5. ОФП. Тактика нападения из зоны 2,3,4. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Поточные упражнения. 3.Зачетные требования: -нижняя передача над собой -верхняя передача над собой -подача на точность через сетку (по зонам)		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	12	3
	Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
Баскетбол		24	
Тема 4.6. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	2
	1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники(техника ведения мяча, техника передачи мяча) 3.Поточные упражнения в парах. 4.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.7. Круговой метод тренировки, совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействия 2-3х игроков в защите и нападении.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Круговой метод совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействия 2х и 3х игроков в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.8. ОФП (Общая физическая подготовка). Зонная и личная защита. Быстрый отрыв.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование зонной и личной защиты. 3.Взаимодействие игроков в защите(в парах) 4. Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.9. Взаимодействия игроков в защите и нападении ОФП. (Общая физическая подготовка)	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Взаимодействие игроков в защите и нападении(поточные упражнения) 3. Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.10.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3

Тактика нападения. Поточные упражнения. Выполнение зачетных требований.	1.Обучение тактики нападения против личной и зонной защиты. 2.Поточные упражнения. 3. Учебная двухсторонняя игра. Зачетные требования: Индивидуальная техника, взаимодействия, бросок, ведение мяча с изменением направления.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	12	3
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Повторение комплекса упражнений с отягощением.		
Раздел 5.	Легкая атлетика	20	
Тема 5.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и метание гранаты.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники метания гранаты. 3.Кросс 500-800 м.		
Тема 5.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции .Прыжки в длину с разбега.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 1000-1500 м.		
Тема 5.3. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствования техники бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Совершенствование техники метания гранаты. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 1500-2500 м.		
Тема 5.4. Выполнение зачетных требований по легкой атлетике.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1.Выполнение контрольных нормативов: гр. 30-32-34 17-20-23 100 м 14.2-14.5-14.8		

	16.2-16.5-17.0 3000 м 14.0-15.0-15.30 2000 м 11.0-11.30-12.30		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	10	3
	Кроссовая подготовка- дистанция 3 км. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
	дифференцированный зачет	2	3
Итого:	1 курс 2 семестр: 46 аудиторная + 46 самостоятельная	92	
2 курс			
Раздел 1.	Легкая Атлетика	17	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Ускорение 3*50 м. 2.Техника метания гранаты 3.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 4.Кросс на 800-1000 м.		
Тема 1.2. Совершенствование техники бега.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Обучение фазе отталкивания в прыжках. 3. Кроссовая подготовка(2000м-юноши,1500м-девушки). 4. Совершенствование техники метания гранаты с места, после скрестного шага и после трёх шагов разбега		
Тема 1.3. Совершенствование Техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Упражнения для развития прыгучести. 3.Контрольные нормативы в беге на 100 м юн 13.7-14.2-14.5 дев 16.0-16.5-17.0		

Тема 1.4. Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1.Выполнение контрольных нормативов Метание гранаты: Юноши 32-34-36 Девушки 19-22-25 Юноши 1км: 3.20-3.30-3.40 Девушки 500м. 1.50-2.00-2.10		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	9	3
	Закрепление беговых упражнений и кроссовая подготовка(3 км-юноши,2 км-девушки). Беговые упражнения на развитие выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
Раздел 2.	Спортивные игры	48	
Волейбол		18	
Тема 2.1. Техника передвижения. Приём сверху и снизу двумя руками.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование передач. 2.Совершенствование приёма сверху и снизу на месте и в движении 3.Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.2. Техника защиты, подводящие упражнения при изучении техники нижнего приема.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование индивидуальной техники в защите. 2.Поточные упражнения при изучении техники нижнего приема. 3. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.3. Совершенствование тактики защиты, подача, нападающий удар, блокирование.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование нападающего удара из зон 2-4, подача 2. Совершенствование техники защиты(упражнения в парах) 3.Двухсторонняя игра		
Тема 2.4.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3

Выполнение зачетных требований по волейболу.	1.Приём мяча сверху и снизу. 2.Техника нападающего удара. 3.Действия игрока в защите и нападении.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	10	3
	Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.		
Баскетбол		20	
Тема 2.5. Совершенствование техника передвижения и владение мячом. Индивидуальная техника.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Совершенствование передвижения, ловля, передача на месте и в движении, бросок в движении. 2. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.6. Индивидуальная техника в нападении и защите. Взаимодействие 2х игроков	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Бросок в движении с защитой. 2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.7. Взаимодействие 2х-3х игроков в нападении и защите.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Поточные упражнения при взаимодействии 2х и 3х игроков с защитниками 2. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.8. Личная и зонная защита.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Передача, ведение, бросок в движении 2.Взаимодействие 2-3х игроков в защите и нападении		
Тема 2.9. Выполнение зачетных требований по баскетболу.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1.Техника бросков со средней и дальней дистанций. 2.Личная и зонная защита 3. Учебная двухсторонняя игра		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	10	3
	1.Ловля и передачи мяча 2-мя руками от груди на месте и в движении 2.Совершенствование штрафного броска		

ОФП (общая физическая подготовка)		10	
Тема 2.10. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание		
Тема 2.11. Силовой комплекс упражнений с собственным весом. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	3
	1. Прыжки со скакалкой 4 минуты 2. Упражнения с отягощением 3. Упражнения на растяжку Выполнения зачетных требований по общей физической подготовке.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	3
	Повторение упражнений с отягощением. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
	дифференцированный зачет	1	
Итого:	2 курс 1 семестр: 33 аудиторная + 33 самостоятельная	66	
Раздел 3.	Лыжная подготовка	16	
Тема 3.1. Совершенствование техники лыжных ходов и переход с хода на ход.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Совершенствование техники лыжного хода и перехода с хода на ход 2. Ускорение в подъём 3*300 м. (Д-3км)		
Тема 3.2. Совершенствование горнолыжной техники. Ускорение 2*400	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Совершение спусков и подъёмов. 2. Ускорение 2*400 м. 3. Дистанция 4 км.		
Тема 3.3. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода. 2. Переход с одного лыжного хода на другой при изменении рельефа местности. 3. Дистанция 4,5 км.		
Тема 3.4. Выполнение зачетных требований по лыжной подготовке.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1. Спуски и подъёмы		

	2. Техника лыжного хода. 3. Дистанция 5 км.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	8	3
	Прохождение дистанции 3 км. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.		
Раздел 4.	Спортивные игры	32	
Волейбол		12	
Тема 4.1. Совершенствование индивидуальной техники. Совершенствование нападающего удара.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники 2.Верхняя прямая подача 3.Совершенствование нападающего удара (поточные упражнения). 4.Учебная двухсторонняя игра.	1	2
Тема 4.2. Нападающий удар из зон 2-4, обучение одиночному блокированию.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование нападающего удара из зон 2-3-4, блокирование (подводящие упражнения). 2.Учебная двухсторонняя игра.	1	2
Тема 4.3. Тактика защиты и нападения. Обучение нападающему удару со второй линии. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1.Нападающий удар со 2 линии. 2.Тактика нападения. 3.Защита углом вперед и назад. 4.Учебная двухсторонняя игра Выполнение зачетных требований: индивидуальная техника, приём, подача. Взаимодействия в защите и нападении.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	8	3
	1.Совершенствование ранее изученных двигательных действий.		
Баскетбол		12	
Тема 4.4.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2

ОФП. Совершенствование индивидуальной техники взаимодействия 2х игроков в защите и нападении.	1.Совершенствование индивидуальной техники 2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.5. Тактические действия игроков. Взаимодействия 2х 3х 4х игроков в нападении и защите.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Поточные упражнения (взаимодействие 2х игроков) 2.Взаимодействия 3-4х игроков, специальные упражнения в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.6. Схемы нападения. Требования личной и зонной защиты. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Изучение схемы нападения. 2.Обучение нападению против зонной защиты. 3.Выполнение зачетных требований: ведение короткими диагоналями вправо, влево.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	6	2
	1.Индивидуальная техника 2.Зонная и личная защиты 3.Взаимодействия 4х-5х игроков		
ОФП (общая физическая подготовка)		8	
Тема 4.7. Совершенствование общефизической подготовки	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	Силовые упражнения с отягощениями с мин. весом, 8 видов 3х10 повторений: - приседание; тяга в наклоне; - подтягивание; жим лёжа от груди (на горизонтальной штанге); - упражнения на пресс; - упражнения на спину; - упражнения на бицепс (гантели); - отжимание от брусьев (трицепс). - Упражнение на растягивание основных групп мышц.		
Тема 4.8 Совершенствование общефизической подготовки. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1. Комплекс утренней гимнастики (силовой). 2. Прыжки со скакалкой.		

	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Составить комплекс упражнений: на силу, на выносливость и на гибкость.		
	дифференцированный зачет	2	3
Итого:	2 курс 2 семестр: 24 аудиторная + 24 самостоятельная	48	
3 курс			
Раздел 1.	Атлетическая гимнастика	7	
Тема 1.1. ОФП (Общая физическая подготовка) Совершенствование скоростно-силовой выносливости.	Содержание учебного материала (практические занятия)	1	2
	1.Поточный метод разминки. 2. Комплексные упр. с гантелями и штангой на все мышечные группы		
Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка) Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1.Комплекс утренней силовой гимнастики 2.Основной комплекс с отягощениями 3*10 подтягивание, пресс, жим лёжа, поднятие штанги на бицепс		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	3
	Повторение силового комплекса. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
Раздел 2.	Спортивные игры	15	
Волейбол		8	
Тема 2.1. Техника передвижения. Прием сверху и снизу двумя руками.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование приёма сверху и снизу. 2. Нападающий удар из зон 2-3-4. Подводящие упражнения при изучение блокирования.		
Тема 2.2. Техника защиты, подводящие упражнения в изучение техники	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Совершенствование нападающего удара с 1 и 2 линии.		

нападающего удара.	2.Взаимодействие игроков из зон 2-4, приём, подача.		
Тема 2.3. Тактика защиты и нападения. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	1	3
	1.Приём сверху и снизу, нижний удар, блок, подача. 2. Учебная двухсторонняя игра.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	3	3
	Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.		
Раздел № 3 Баскетбол		7	
Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. Передвижение, стойки, владение мячом.	Содержание учебного материала (практические занятия)	1	2
	1.Совершенствование ведения, передачи, броска. 2.Выполнение поточных занятий на взаимодействие 2х и 3х игроков.		
Тема 3.2. Введение 2х 3х игроков в нападение и защите. Выполнение зачетных требований	Содержание учебного материала (практические занятия)	1	3
	1.Ведение, передача, бросок, взаимодействия 2х, 3х игроков в нападении и защите. 2.Учебная двухсторонняя игра. 3. Штрафной бросок.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	3
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
	дифференцированный зачет	1	
Итого:	3 курс 1 семестр: 11 аудиторная + 11 самостоятельная	20	
Раздел 4.	Атлетическая гимнастика ОФП (общая физическая подготовка)	16	
Тема 4.1. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.	Содержание учебного материала (практические занятия)	1	2
	1.Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание		
Тема 4.2. Силовой комплекс упражнений с собственным весом.	Содержание учебного материала (практические занятия)	1	2
	1.Основной комплекс со штангой на все мышцы 2.Прыжки со скакалкой 4 минуты 3.Упражнения с отягощением 4.Упражнения на растяжку		

Тема 4.3. Совершенствование обще-физической подготовки.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. приседание; тяга в наклоне; 2. подтягивание; жим лёжа от груди (на горизонтальной); 3. упражнения на пресс; 4. упражнения на спину; 5. упражнения на бицепс (гантели); 6. отжимание от брусьев (трицепс).		
Тема 4.4. Совершенствование индивидуальной техники. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1. подтягивание, отжимание, пресс, бицепс. 2. упражнения на пресс; 3. упражнения на спину; 4. упражнения на бицепс (гантели); 5. отжимание от брусьев (трицепс).		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	10	3
Раздел 5.	Спортивные игры	28	
Волейбол		16	
Тема 5.1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Индивидуальная техника приём сверху и снизу, подача 2. Подводящие упражнения в нападающем ударе и блокировании.		
Тема 5.2. Совершенствование прямой верхней подачи.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Нападающий удар с короткой и длинной передачей из зон 2-3-4. 2. Расстановка при приёме и подаче.		
Тема 5.3. Совершенствование нападающего удара.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1. Нападающий удар с 1-2 линии. 2. Защита при нападающем ударе углом вперед и назад. 3. Совершенствование техники нападающего удара.		
Тема 5.4. Совершенствование нападающего удара со второй линии. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1. Индив. техника нападающего удара, блок, подача. 2. Совершенствование тактики защиты, нападения, удара, блок		

	3.Нападения, скидка-удар из зон 2-3-		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	8	3
	Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
Баскетбол		12	
Тема 5.5. Совершенствование броска и передач. Обучение взаимодействию 2х игроков. Обучение правилам игры.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Передвижения баскетболиста, остановки, повороты. 2.Ловли и передачи мяча(2-мя и 1-ой руками). 3.Броска с места и в движении. 4.Ведения правой и левой руками.		
Тема 5.6. Совершенствование индивидуальной техники в нападении и защите.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	2
	1.Ведение с изменением направления. 2.Передвижение в защитной стойке. 3.Бросок после ведения, бросок в движении. 4.Взаимодействие в 2-х направлениях . 5.Бросок из под защитника. Взаимодействие 2х нападение и защите.		
Тема 5.7. Совершенствование техники и тактики игры в защите и нападении. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	3
	1. Совершенствования взаимодействий в 2х,3х в нападении и защите. 2. Выполнение требований: передача в парах с 1-м защитником, ведение правой и левой руками, штрафной бросок. 3. Двухсторонняя игра.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	3
	1. Изучение правил игры в баскетбол, тактики нападения. 2. Повторение изученных навыков. 3.Двухсторонняя игра.		
	дифференцированный зачет	2	3
Итого:	3 курс 2 семестр: 22 аудиторная + 22 самостоятельная	44	
ВСЕГО:		336	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Практические занятия проводятся с использованием интерактивных форм обучения и применением ПК.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, электронный тир.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемой учебной литературы, информационных ресурсов сети Интернет.

Основная учебная литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] / Д. С. Алхасов. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 191 с. - URL: <https://biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606>
2. Физическая культура: учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] / А. Б. Муллер [и др.]. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 424 с. - URL: <https://biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/2>

Дополнительная учебная литература:

1. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО [Электронный ресурс] / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 125 с. - URL: <https://biblio-online.ru/viewer/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611#page/1>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в соответствии с фондом оценочных средств по учебной дисциплине.