ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Сибирский колледж транспорта и строительства

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(очной формы обучения)
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)

базовая подготовка
среднего профессионального образования

Иркутск 2022

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу
Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.
00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования (23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)) утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 23 января 2018 г. № 45.

РАССМОТРЕНО: Цикловой методической комиссией физического воспитания «08» июня 2022 г. Председатель: _____/Ковалев Ю.В.	СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по УВР _____ /А.П.Ресельс «09» июня 2022 г.

.

Разработчики: Ковалев Ю.В., руководитель физического воспитания, Сибирский колледж транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»; Удольская О.В., преподаватель высшей категории, Сибирский колледж транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»; Стелькин А.А., преподаватель высшей категории, Сибирский колледж транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения».

Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины 3
2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины 7
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины 27
4. Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы учебной дисциплины 28
5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу учебной дисциплины 29

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям) базовой подготовки для специальностей среднего профессионального образования.

Рабочая программа разработана для очной формы обучения.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура базируется на содержании дисциплины БД.05 Физическая культура ориентировано на физическую подготовку обучающихся в рамках освоения дисциплин профессионального цикла, профессиональных модулей ОПОП по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей и овладению общими компетенциями:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, социальном, и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни
ОК 03 Планировать и организовывать собственное профессиональное и личностное развитие	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, социальном, и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни
ОК. 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных, общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, социальном, и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления	о роли физической культуры в общекультурном, социальном, и физическом

здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	развитии человека; основы здорового образа жизни

Программа воспитания в рабочей программе учебной дисциплины отражается через содержание направлений воспитательной работы, разбитых на следующие воспитательные модули:

Модули программы воспитания	Содержание модуля программы воспитания
Модуль 1 «Профессионально-личностное воспитание»	*Цель модуля:* создание условий для удовлетворения потребностей обучающихся в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии в сфере трудовых и социально-экономических отношений посредством профессионального самоопределения. *Задачи модуля:* – развитие общественной активности обучающихся, воспитание в них сознательного отношения к труду и народному достоянию; – формирование у обучающихся потребности трудиться, добросовестно, ответственно и творчески относиться к разным видам трудовой деятельности. – формирование профессиональных компетенций; – формирование осознания профессиональной идентичности (осознание своей принадлежности к определённой профессии и профессиональному сообществу); – формирование чувства социально-профессиональной ответственности, усвоение профессионально-этических норм; – осознанный выбор будущего профессионального развития и возможностей реализации собственных жизненных планов; – формирование отношения к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.
Модуль 2 «Гражданско-патриотическое воспитание»	*Цель модуля:* развитие личности обучающегося на основе формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку. *Задачи модуля:* – формирование знаний обучающихся о символике России; – воспитание у обучающихся готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите Родины; – формирование у обучающихся патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству; – развитие у обучающихся уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, историческим символам и памятникам Отечества; – формирование российской гражданской идентичности,

	гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; – развитие правовой и политической культуры обучающихся, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; развитие в молодежной среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; – формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; – формирование установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; – формирование антикоррупционного мировоззрения.
Модуль 3 «Физическая культура и здоровьесбережение»	*Цель модуля:* формирование у обучающихся чувства бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа России, культуры здоровья, безопасного поведения, стремления к здоровому образу жизни и занятиям спортом, воспитание психически здоровой, физически развитой и социально-адаптированной личности. *Задачи модуля:* – формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебной, профессиональной деятельности на основе нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания и универсальной духовно-нравственной компетенции - «становиться лучше»; – формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; – формирование бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью - как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь, развитие культуры здорового питания.
Модуль 4 «Культурно-творческое воспитание»	*Цель модуля:* создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи,

	общества и государства, формирование у обучающихся уважения к старшему поколению. *Задачи модуля:* – воспитание здоровой, счастливой, свободной личности, формирование способности ставить цели и строить жизненные планы; – реализация обучающимися практик саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; – формирование позитивных жизненных ориентиров и планов; – формирование у обучающихся готовности и способности к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; – формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); – развитие культуры межнационального общения; – формирование уважительного отношения к родителям и старшему поколению в целом, готовности понять их позицию, принять их заботу, готовности договариваться с родителями и членами семьи в решении вопросов ведения домашнего хозяйства, распределения семейных обязанностей; – воспитание ответственного отношения к созданию и сохранению семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; – формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем дисциплины – 219 ч, в том числе:
контактная работа (во взаимодействии с обучающимися) – 219 ч.;
самостоятельная работа обучающегося (-) часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	очная	заочная
I.Контактная работа (работа во взаимодействии с обучающимися)	215	219
в том числе:		

лекции, уроки (теоретическое обучение)	-	2
практические занятия (если предусмотрено учебным планом)	215	2
лабораторные занятия (если предусмотрено учебным планом)	-	-
семинарские занятия (если предусмотрено учебным планом)	-	-
курсовой проект, работа (если предусмотрено учебным планом)	-	-
консультации перед экзаменом	-	-
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-	-
II. Самостоятельная работа обучающегося (всего) *(для заочной формы)*	-	215
Объем дисциплины (контактная и самостоятельная работа)	215	219

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура
(для очной формы обучение).

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	В том числе, связанных с профессиональной деятельностью	Формируемые компетенции	Модули программы воспитания
1	2	_____3	4	5	6	7
_____2 курс, 3 семестр_____						
Раздел 1. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.			12			
Тема 1. 1 Основы здорового образа и стиля жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика. Смотр физической подготовки.	1	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Т\б на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Смотр физической подготовки.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 1.2 Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, финиш.	2	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2	_	ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 1.3 Техника бега на средние дистанции.	3	Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4

Тема 1.4 Техника прыжка в высоту.	4	Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2		ОК 3 ОК 6 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 1.5 Техника прыжка в длину с разбега.	5	Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 1.6 Кроссовая подготовка 800м без учета времени.	6	Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.			20			
Тема 2.1 Техника владения мячом.	7	Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.2 Техника владения мячом.	8	Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.3 Техника бросков в корзину.	9	Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.4 Техника бросков в корзину.	10	Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.5 Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	11	Разучивание комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание техники дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4

Тема 2.6 Техника игры в нападении.	12	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.7 Техника игры в защите.	13	Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники защитных стоек, передвижений. Выполнение технике владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры. Выполнение упражнений для воспитания прыгучести и координации движений.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.8 Тактика игры в нападении.	14	Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.9 Тактика игры в защите.	15	Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.10 Судейство и правила игры в баскетбол.	16	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с элементами степ-аэробики. Разучивание индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Итого за 3 семестр: 32 часа, в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью: (-).						
_____2 курс, 4 семестр_____						
Раздел 3. Лыжная подготовка.			10			

Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Подбор лыжного инвентаря Техника поворотов на месте.	17	Выполнение комплекса ОРУ с лыжными палочками. Разучивание техники поворотов на месте. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 3.2 Техника передвижения на лыжах. Специальные упражнения для лыжников.	18	Выполнение комплекса ОРУ на лыжах без лыжных палок. Разучивание техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Выполнение упражнений для воспитания выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 3.3 Техника подъемов в гору	19	Разучивание техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 3.4 Техника спусков	20	Выполнение комплекса ОРУ без лыж. Разучивание техники спусков: спуск «лесенкой», спуск в основной стойке, спуск в высокой и низкой стойке, подъемов в гору Сдача контрольного норматива по технике лыжных ходов на оценку. Выполнение техники спуска с горы на оценку. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 3.5 Техника торможения «плугом», «полуплугом», «упором».	21	Выполнение комплекса ОРУ. С одной лыжной палочкой. Разучивание техники торможения «плугом», «полуплугом». «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Сдача контрольного норматива по технике спусков и подъемов. Прохождение дистанции 3 км, 5 км с учетом времени.	2		ОК3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.			16			
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях волейбола. Эстафета. Стойки и перемещения волейболиста. Специальная	22	Техника безопасности на занятиях волейбола. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Эстафета. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 2 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4

подготовка.						
Тема 4.2 Техника приема и передачи мяча.	23	Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.3 Техника подачи мяча.	24	Проведение студентом комплекса ОРУ с в/б мячом. Выполнение техники подач. Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.4 Техника нападающего удара.	25	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.5 Техника блокирования.	26	Выполнение комплекса ОРУ с элементами подвижных игр. Разучивание техники одиночного и группового блокирования. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. Закрепление техники подач и нападающего удара. Участие в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара. Выполнение упражнений для воспитания силы.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.6 Техника игры в защите.	27	Разучивание техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.7 Техника игры в нападении.	28	Выполнение комплекса ОРУ с волейбольными мячами. Разучивание техники игры в нападении. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите. Участие в контрольной игре. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.8 Тактика игры.	29	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Разучивание тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара. Участие в судействе. Участие в контрольной игре. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Раздел 5. Лёгкая атлетика.			8			

Тема 5.1 Легкая атлетика. Смотр физической подготовки. Техника бега на короткие дистанции, низкий старт, финиш.	30	Требования к обучающимся. Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Т\б на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 5.2 Техника бега на средние дистанции.	31	Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 5.3 Техника прыжка в высоту.	32	Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2		ОК 3 ОК 6 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 5.4 Техника прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка 800м без учета времени.	33	Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину.	2		ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Итого за 4 семестр: 34 часа, в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью: (-).						
3 курс, 5 семестр_____						
Раздел 1. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.			12			
Тема 1. 1 Основы здорового образа и стиля жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика. Смотр физической подготовки. Техника бега на короткие	1	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Т\б на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Смотр физической подготовки. Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4

дистанции. Низкий старт, финиш.						
Тема 1.2 Техника бега на средние дистанции.	2	Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 1.3 Техника прыжка в высоту.	3	Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2		ОК 3 ОК 6 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 1.4 Техника прыжка в длину с разбега.	4	Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 1.5 Эстафета 4х 100м.	5	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 1.6 Кроссовая подготовка 800м без учета времени.	6	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для воспитания выносливости	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.			16			
Тема 2.1 Техника владения мячом.	7	Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.2 Техника бросков в корзину.	8	Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4

Тема 2.3 Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	9	Разучивание комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание техники дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.4 Техника игры в нападении.	10	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.5 Техника игры в защите.	11	Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники защитных стоек, передвижений. Выполнение технике владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры. Выполнение упражнений для воспитания прыгучести и координации движений.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.6 Тактика игры в нападении.	12	Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.7 Тактика игры в защите.	13	Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.8 Судейство и правила игры в баскетбол.	14	Выполнение комплекса обще развивающих упражнений с элементами степ-аэробики. Разучивание индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Итого за 5 семестр: 28 часов, в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью): (-).						
3 курс, 6 семестр_____						

Раздел 3. Лыжная подготовка.			12			
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Подбор лыжного инвентаря Техника поворотов на месте.	1	Выполнение комплекса ОРУ с лыжными палочками. Разучивание техники поворотов на месте. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 3.2 Техника передвижения на лыжах. Специальные упражнения для лыжников	2	Выполнение комплекса ОРУ на лыжах без лыжных палок. Разучивание техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Выполнение специальных и подводящих упражнений. Выполнение упражнений для воспитания выносливости. Разучивание техники прикладных упражнений. Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания скоростных качеств.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 3.3 Техника подъемов в гору.	3	Выполнение комплекса эстафет на лыжах. Разучивание техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 3.4 Техника спусков.	4	Выполнение комплекса ОРУ без лыж. Разучивание техники спусков: спуск «лесенкой», спуск в основной стойке, спуск в высокой и низкой стойке, подъемов в гору Сдача контрольного норматива по технике лыжных ходов на оценку. Выполнение техники спуска с горы на оценку. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 3.5 Техника торможения «плугом», «полуплугом». «упором».	5	Выполнение комплекса ОРУ. Разучивание техники торможения «плугом», «полуплугом». «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Сдача контрольного норматива по технике спусков и подъемов. Участие в эстафете «Гонка за лидером». Выполнение упражнений для развития выносливости.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4

Тема 3.6 Техника торможения «плугом», «полуплугом». «упором». Прохождение дистанции 3 км, 5 км с учетом времени.	6	Выполнение комплекса ОРУ. Разучивание техники торможения «плугом», «полуплугом». «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Сдача контрольного норматива по технике спусков и подъемов. Участие в эстафете «Гонка за лидером». Прохождение дистанции 3 км. на время. Выполнение упражнений для воспитания выносливости. Прием контрольных нормативов. Выполнение упражнений для развития выносливости.	2		ОК3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.			16			
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях волейбола. Эстафета. Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка.	7	Техника безопасности на занятиях волейбола. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Эстафета. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 6 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.2 Техника приема и передачи мяча.	8	Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.3 Техника подачи мяча.	9	Выполнение комплекса ОРУ с в/б мячом. Выполнение техники подач. Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.4 Техника нападающего удара.	10	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.5 Техника блокирования.	11	Выполнение комплекса ОРУ с элементами подвижных игр. Разучивание техники одиночного и группового блокирования. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. Закрепление техники подач и нападающего удара. Участие в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара. Выполнение упражнений для воспитания силы.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4

Тема 4.6 Техника игры в защите.	12	Выполнение комплекса ОРУ с футболами. Разучивание техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.7 Техника игры в нападении.	13	Выполнение комплекса ОРУ с волейбольными мячами. Разучивание техники игры в нападении. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите. Участие в контрольной игре. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.8 Тактика игры.	14	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Разучивание тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара. Участие в судействе. Участие в контрольной игре. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Раздел 5. Лёгкая атлетика.			10			
Тема 5.1 Легкая атлетика. Смотр физической подготовки. Техника бега на короткие дистанции. низкий старт, финиш	15	Требования к обучающимся. Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Т\б на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 5.2 Техника бега на средние дистанции.	16	Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 5.3 Техника прыжка в высоту.	17	Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2		ОК 3 ОК 6 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 5.4 Техника прыжка в длину с разбега.	18	Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

Тема 5.5 Эстафета 4х 100м. Кроссовая подготовка 800м без учета времени.	19	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для воспитания выносливости	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Итого за 6 семестр: 38 часов, в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью): (-).						
4 курс, 7 семестр						
Раздел 1. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.			12			
Тема 1. 1 Основы здорового образа и стиля жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика. Смотр физической подготовки. Эстафета.	1	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Т\б на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Смотр физической подготовки. Эстафета.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 1.2 Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, финиш.	2	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 1.3 Техника бега на средние дистанции.	3	Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 1.4 Техника прыжка в высоту.	4	Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4

Тема 1.5 Техника прыжка в длину с разбега.	5	Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 1.6 Кроссовая подготовка 800м без учета времени.	6	Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.			28			
Тема 2.1 Техника владения мячом.	7	Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.2 Техника владения мячом.	8	Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.3 Техника бросков в корзину.	9	Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.4 Техника бросков в корзину.	10	Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.5 Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	11	Разучивание комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание техники дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4

Тема 2.6 Техника игры в нападении.	12	Разучивание техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.7 Техника игры в нападении.	13	Разучивание техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.8 Техника игры в защите.	14	Разучивание техники защитных стоек, передвижений. Выполнение технике владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.9 Техника игры в защите.	15	Разучивание техники защитных стоек, передвижений. Выполнение технике владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.10 Тактика игры в нападении.	16	Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.11 Тактика игры в нападении.	17	Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.12 Тактика игры в защите.	18	Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4

Тема 2.13 Судейство и правила игры в баскетбол.	19	Выполнение комплекса обще развивающих упражнений с элементами степ-аэробики. Разучивание индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.14 Судейство и правила игры в баскетбол.	20	Выполнение комплекса обще развивающих упражнений с элементами степ-аэробики. Разучивание индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Итого за 7 семестр: 39 часов, в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью: (-)..						
4 курс, 8 семестр						
Радел 3. Лыжная подготовка.			10			
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Подбор лыжного инвентаря Техника поворотов на месте. Техника передвижения на лыжах.	21	Разучивание техники поворотов на месте. Разучивание техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 3.2 Специальные упражнения для лыжников.	22	Разучивание техники прикладных упражнений. Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 3.3 Техника подъемов в гору.	23	Разучивание техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4

Тема 3.4 Техника спусков.	24	Разучивание техники спусков: спуск «лесенкой», спуск в основной стойке, спуск в высокой и низкой стойке, подъемов в гору Сдача контрольного норматива по технике лыжных ходов на оценку. Выполнение техники спуска с горы на оценку.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 3.5 Техника торможения «плугом», «полуплугом». «упором». Прохождение дистанции 3 км, 5 км с учетом времени.	25	Выполнение комплекса ОРУ. Разучивание техники торможения «плугом», «полуплугом». «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Сдача контрольного норматива по технике спусков и подъемов. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на лыжах. Прохождение дистанции 3 км, 5 км на время. Прием контрольных нормативов.	2		ОК2 ОК 3 ОК 6 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.			26			
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях волейбола. Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка.	26	Техника безопасности на занятиях волейбола. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 2 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.2 Техника приема и передачи мяча.	27	Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.3 Техника подачи мяча.	28	Проведение студентом комплекса ОРУ с в/б мячом. Выполнение техники подач. Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.4 Техника подачи мяча.	29	Проведение студентом комплекса ОРУ с в/б мячом. Выполнение техники подач. Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4

Тема 4.5 Техника подачи мяча.	30	Проведение студентом комплекса ОРУ с в/б мячом. Выполнение техники подач. Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.6 Техника нападающего удара.	31	Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.7 Техника блокирования.	32	Разучивание техники одиночного и группового блокирования. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. Закрепление техники подач и нападающего удара. Участие в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.8 Техника блокирования.	33	Разучивание техники одиночного и группового блокирования. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. Закрепление техники подач и нападающего удара. Участие в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.9 Техника игры в защите.	34	Разучивание техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.10 Техника игры в защите.	35	Разучивание техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.11 Техника игры в нападении.	36	Выполнение комплекса ОРУ с волейбольными мячами. Разучивание техники игры в нападении. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите. Участие в контрольной игре. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.12 Техника игры в нападении.	37	Выполнение комплекса ОРУ с волейбольными мячами. Разучивание техники игры в нападении. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите. Участие в контрольной игре. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.13 Тактика игры.	38	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Разучивание тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара. Участие в судействе.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль

		Участие в контрольной игре. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.				4
Раздел 5. Лёгкая атлетика.			8			
Тема 5.1 Легкая атлетика. Смотр физической подготовки. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, финиш.	39	Требования к обучающимся. Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Т\б на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м.	2	_____	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 5.2 Техника бега на средние дистанции.	40	Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 5.3 Техника прыжка в высоту.	41	Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 5.4 Техника прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка 800м без учета времени.	42	Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для воспитания выносливости	2		ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Итого за 8 семестр: 44 часа, в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью: (-).						
Курсовая работа (курсовой проект) – (-)						
Консультация перед экзаменом – (-)						
Экзамен – (-)						

Самостоятельная работа – (-)		
Итого – 215 часов.		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение.

Реализация учебной дисциплины осуществляется по требованиям ФГОС и реализуется в спортивном зале.

Спортивное оборудование:
мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, брусья, бревно, конь, козёл, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки, большие гимнастические мячи, гимнастические коврики, степ платформы, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на ботиночном креплении, теннисные столы и ракетки, ракетки для бадминтона и большого тенниса, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, резиновая дорожка для прыжков в длину с места, тренажёры, боксёрская груша, гантели, штанга, булавы, набивные мячи, гимнастические модули, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например: степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:
Лыжный инвентарь с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
учебно-тренировочные лыжни и лыжни для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:
- электронный учебно-методический комплекс, который включает рабочие программы, программы по факультативным дисциплинам (л/а, в/б, ОФП, плавание, оздоровительные виды аэробики,) методические указания и рекомендации студентам, а также рекомендуемые контрольные тесты для оценки функционального состояния организма.
- музыкальный центр, выносные колонки, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет - ресурсов, дополнительной литературы:

Основная литература:

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). ЭБС znanium.com Договор № 5669 эбс от 10.01.2022 г.

Дополнительная литература:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2е изд., перераб. – М.: АльфаМ: ИНФРАМ, 2018. – 336 с.: ил. ЭБС znanium.com Договор № 5669 эбс от 10.01.2022 г.

Интернет-ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru,
Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий в виде тестирования и сдачи контрольных нормативов по разделам программы.

Результаты обучения (требования к предметным результатам освоения базового курса)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умение: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов; - дифференцированный зачет.
Знание: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- наблюдение за деятельностью и поведением учащихся в ходе освоения дисциплины; - самостоятельная работа на занятиях. - своевременность выполнения заданий; - рациональное распределение времени на всех этапах решения задач; - выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности и согласно заданной ситуации. - своевременность выполнения заданий; - рациональное распределение времени на всех этапах решения задач; - выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности и согласно заданной ситуации.

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Дата внесения изменения	№ страницы	До внесения изменения	После внесения изменения
1				
2				
3				