

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Волжский филиал

УТВЕРЖДАЮ

/Васильева С.Е./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 8

«05» апреля 2024 г.

Председатель ПЦК

 /Ю.С. Шугаева/

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

Организация-разработчик:

Волжский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный технологический университет»

Разработчик:


подпись

Яшин В.Н., преподаватель первой категории Волжского филиала Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный технологический университет».

Рецензент(внутренний):

Мосунов А.А., преподаватель первой категории Волжского филиала ФГБОУ ВО «ПГТУ»

Рецензент (внешний):

Прохоров Н.Е., преподаватель высшей категории ГБПОУ Республики Марий Эл «ВИТТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. АННОТАЦИЯ
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования 15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

Цель дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общий объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 197, нагрузка во взаимодействии с преподавателем составляет 173, часов самостоятельной работы – 24.

Содержание дисциплины включает изучение следующих разделов:

- **2 курс:**
 - Легкая атлетика.
 - Баскетбол.
 - Волейбол.
 - Легкоатлетическая гимнастика.
- **3 курс:** Легкая атлетика
 - Баскетбол.
 - Волейбол.
 - Легкоатлетическая гимнастика.
- **4курс:** Легкая атлетика.
 - Баскетбол.
 - Волейбол.
 - Легкоатлетическая гимнастика

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обучающийся должен овладеть предусмотренными ФГОС умениями, знаниями, которые формируют общие и профессиональные компетенции.

Код результата обучения	Результат обучения
1	2
Общие и профессиональные компетенции	
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности,

	применительно к различным контекстам
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

Текущий контроль проводится в форме устного опроса, письменного опроса (контрольная работа, тестирование), выполнение практических работ.

Форма промежуточной аттестации – зачет и дифференцированный зачет.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к социально-гуманитарному циклу входит в профессиональную подготовку.

2.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- 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.

знать:

- 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.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем в часах</i>
Объём учебной дисциплины	197
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	173
В том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	173
самостоятельная работа	24
Промежуточная аттестация в форме зачета - 3,4.5,6,7 семестры и дифференцированного зачета – 8 семестры	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
2 курс		76	
Раздел 1. Легкая атлетика		20	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	-	ОК01-ОК09
	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке		
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места		
	Практические занятия	6	
	1.Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования 2.Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техник бега на короткие, средние и длинные дистанции	2	
Тема 1.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	-	ОК01-ОК09
	Техника бега по дистанции		
	Практические занятия	6	
	3.Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений 4. Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	4	
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техник бега на короткие, средние и длинные дистанции	2	
Тема 1.3 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	-	ОК01-ОК09
	Техника бега на средние дистанции		
	Практические занятия	8	

Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	5. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 6. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив 7. Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техник бега на короткие, средние и длинные дистанции	2	
		26	
Раздел 2. Баскетбол		26	
Тема 2.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	-	OK01-OK09
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Практические занятия	8	
	8. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места 9. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе 10. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
Тема 2.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	-	OK01-OK09
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	Практические занятия	6	
	11. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места 12. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места 13. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	-	OK01-OK09
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	Практические занятия	6	
	14. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 15. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача	6	

	мяча в колонне и кругу 16. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	-	OK01-OK09
	Техника владения баскетбольным мячом		
	Практические занятия	6	
	17. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо 18. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре 19. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Волейбол		22	
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	-	OK01-OK09
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	Практические занятия	6	
	20. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. 21. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения 22. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	-	OK01-OK09
	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	Практические занятия	4	
	23. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё 24. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		OK01-OK09
	Техника прямого нападающего удара		
	Практические занятия	4	
	25. техники прямого нападающего удара 26. Отработка техники прямого нападающего удара	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4 Совершенствование	Содержание учебного материала	-	OK01-OK09
	Техника прямого нападающего удара		

техники владения волейбольным мячом	Практические занятия	8	
	27. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. 28. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке 29. Учебная игра с применением изученных положений.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика		8	
Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		OK01-OK09
	Техника коррекции фигуры		
	Практические занятия	8	
	30. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций 31 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Совершенствование выполнения упражнений для укрепления различных групп мышц	4	
3 курс		77	
Раздел 1. Легкая атлетика		16	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	-	OK01-OK09
	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке		
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места		
	Практические занятия	6	
	1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования 3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	-	OK01-OK09
	Техника бега по дистанции		
	Практические занятия	6	

	4. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений 5. Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) 6. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.3 Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Содержание учебного материала	-	ОК01-ОК09
	Техника бега на средние дистанции		
	Практические занятия	4	
	7. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 8. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2. Баскетбол		28	
Тема 2.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	-	ОК01-ОК09
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Практические занятия	4	
	9. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места 10. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
Тема 2.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага – бросок	Содержание учебного материала		ОК01-ОК09
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-	
	Практические занятия	6	
	11. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места 12. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок» 13. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
Тема 2.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала		OK01-OK09
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	-	
	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	Практические занятия	6	
	14. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	6	
	15. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	16. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		OK01-OK09
	Техника владения баскетбольным мячом	-	
	Практические занятия	6	
	17. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	6	
	18. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	19. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
Раздел 3. Волейбол		24	
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	-	
	Практические занятия	6	
	20. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	6	
	21. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
	22. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала		OK01-OK09
	Техника нижней подачи и приёма после неё	-	
	Практические занятия	4	
	23. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	4	
	24. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		OK01-OK09
	Техника прямого нападающего удара		
	Практические занятия	4	
	25. Отработка техники прямого нападающего удара 26. Отработка техники прямого нападающего удара	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	-	OK01-OK09
	Техника прямого нападающего удара		
	Практические занятия	10	
	27. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке 28. Учебная игра с применением изученных положений. 29. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе 30. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Отработка техники игры в волейбол	2	
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика		8	
Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		OK01-OK09
	Техника коррекции фигуры		
	Практические занятия	9	
	31. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц 32. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц 33. Круговая тренировка на 5 - 6 станций 34 Круговая тренировка на 5 - 6 станций 35.Круговая тренировка на 5 - 6 станций	9	
	Самостоятельная работа обучающихся		
4 курс		44	
Раздел 1. Легкая атлетика		14	
Тема 1.1 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	-	OK01-OK09
	Техника бега по дистанции		
	Практические занятия	6	
	1. Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) 2. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени 3. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	Совершенствование техник бега на короткие, средние и длинные дистанции	2	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Содержание учебного материала	-	OK01-OK09
	Техника бега на средние дистанции		
	Практические занятия	6	
	4.Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши 5. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов, «в шаге» с укороченного разбега 6. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты, контрольный норматив	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Баскетбол		12	
Тема 2.1 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага – бросок	Содержание учебного материала		OK01-OK09
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-	
	Практические занятия	6	
	7. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места 8. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок 9. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		OK01-OK09
	Техника владения баскетбольным мячом	-	
	Практические занятия	6	
	10. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо 11. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре 12. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Волейбол		12	
Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		OK01-OK09
	Техника прямого нападающего удара		
	Практические занятия	6	
	13. Отработка техники прямого нападающего удара 14. Отработка техники прямого нападающего удара 15. Отработка техники прямого нападающего удара	6	

	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	-	OK01-OK09
	Техника прямого нападающего удара		
	Практические занятия	6	
	16. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке 17. Учебная игра с применением изученных положений. 18. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика		6	
Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		OK01-OK09
	Техника коррекции фигуры		
	Практические занятия	6	
	19. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц 20. Круговая тренировка на 5 - 6 станций 21. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Дифференцированный зачет			
Всего		204	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Основное оборудование: оборудованное футбольное поле, беговые дорожки; оборудованная баскетбольная площадка; площадка для сдачи норм ГТО с элементами полосы препятствий; стартовые флажки; флажки красные и белые; палочки эстафетные; рулетка металлическая; мерный шнур; секундомеры.

Спортивный зал №12

Игровой зал для занятий спортивными играми; площадка для мини-футбола; волейбольная и баскетбольная площадки; гимнастическая площадка; оборудованные раздевалки с душевыми кабинами; переносной ноутбук Lenovo; переносной проектор SONY; экран переносной на стойке; микрофон беспроводной; музыкальный центр; выносные колонки.

Комплект ПО для решения основных пользовательских задач; шведская стенка – 6 секций; гантели; маты; комплект спортивный баскетбольный; сетка волейбольная; для игры в бадминтон; ракетки для игры в бадминтон; баскетбольные щиты с кольцами; волейбольные мячи; баскетбольные мячи; футбольные мячи; обруч гимнастический; коврики гимнастические; штанги с грузами; гири: 16 кг, 24 кг, скамейка гимнастическая; мостик гимнастический гимнастические стенки; гимнастическое бревно; секундомер; скакалка; планка для прыжков в высоту; гимнастические снаряды; секундомеры.

Программное обеспечение: Microsoft Office Standard; Microsoft Windows Enterprise; Агент Dr.Web.

Тренажерный зал:

- зал атлетической гимнастики; фойе для игры в теннис.

Средства обучения: атлетический; скамья силовая Weider; велотренажер магнитный Torneo Samba; тренажер «жим ногами вверх» Body-Solid; тренажер «беговая дорожка» 101-T Sprint; велотренажер магнитный (черный) - 1235 Jazz ;тренажер эллиптический магнитный Torneo Madison ; тренажер гребной; магнитный Golfstream; тренажер для мышц спины; тренажер для потягивания; доска для прессы ; стол теннисный; мячи для тенниса; ракетки.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся:

- комплект учебной мебели на 30 посадочных мест; персональные компьютеры, подключенные к сети Интернет и доступом в ЭИОС университета, ноутбуки, принтеры, копировальный аппарат, сканер.

Программное обеспечение:

Microsoft Access; Microsoft Office Standard; Microsoft Project Professional; Microsoft Visio Professional; Microsoft Windows Enterprise; Агент Dr.Web; КОМПАС 3d; Комплект ПО для решения основных пользовательских задач; Справочная правовая система "Консультант Плюс"

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная и дополнительная литература

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров, имеющихся в библиотеке, или ссылка на ЭБС
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1	Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2089967 (дата обращения: 29.02.2024). - Режим доступа: по подписке. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2089967	https://znanium.com/catalog/product/2089967
2	Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2098104	https://znanium.com/catalog/product/2098104
3	Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/209126	https://e.lanbook.com/book/209126
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1	Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах: учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Л. В. Золотова, Е. В. Рыбакова. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2022. — 36 с. — ISBN 978-5-8158-2299-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/271034	https://e.lanbook.com/book/271034

Лицензионное программное обеспечение

№№ п/п	Производитель	Наименование
1	microsoft	microsoft access (лицензия №700524030);
2	microsoft	microsoft office standard (лицензия №66059532 open 96044930zze1711);
3	microsoft	microsoft project professional (лицензия №700524030);
4	microsoft	microsoftvisio professional (лицензия №700524030);
5	microsoft	microsoft visual studio enterprise (лицензия №700524030);
6	microsoft	microsoft windows
7	АСКОН	компас-3d v17 (лицензия №вг-16-00168);

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения запланированных результатов обучения по дисциплине за период обучения. Форма промежуточной аттестации - зачет и дифференцированный зачет.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий, обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Формы текущего контроля успеваемости: тестирование, устный опрос, практические занятия.

№	Наименование темы	Код формируемой компетенции	Результаты обучения по дисциплине		Формы контроля
			уметь	знать	
1	2	3	4	5	6
2 КУРС					
Раздел 1. Легкая атлетика					
1	Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	ОК01- ОК09	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) средства профилактики перенапряжения	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет
2	Тема 1.2 Бег на длинные дистанции	ОК01- ОК09			Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет
3	Тема 1.3 Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	ОК01- ОК09			Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет
Раздел 2. Баскетбол					
4	Тема 2.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	ОК01- ОК09	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) средства профилактики перенапряжения	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет
5	Тема 2.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага – бросок	ОК01- ОК09			Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет
6	Тема 2.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и	ОК01- ОК09			Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет

	передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола			(специальности)	
7	Тема 2.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	ОК01-ОК09			Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет
Раздел 3. Волейбол					
8	Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками	ОК01-ОК09	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) средства профилактики перенапряжения	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет
9	Тема 3.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	ОК01-ОК09			Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет
10	Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара	ОК01-ОК09			Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет
11	Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	ОК01-ОК09			Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика					
12	Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	ОК01-ОК09	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; средства профилактики перенапряжения	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; (специальности)	Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет
3 КУРС					
Раздел 1. Легкая атлетика					
13	Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	ОК01-ОК09	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) средства профилактики	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться	Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет
14	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	ОК01-ОК09			Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет
15	Тема 1.3 Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.	ОК01-ОК09			Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет

	Метание снарядов		перенапряжения	средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	
Раздел 2. Баскетбол					
16	Тема 2.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	ОК01- ОК09	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) средства профилактики перенапряжения	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет
17	Тема 2.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага – бросок	ОК01- ОК09			Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет
18	Тема 2.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	ОК01- ОК09			Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет
19	Тема 2.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	ОК01- ОК09			Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет
Раздел 3. Волейбол					
20	Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	ОК01- ОК09	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) средства профилактики перенапряжения	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет
21	Тема 3.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	ОК01- ОК09			Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет
22	Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара	ОК01- ОК09			Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет
23	Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	ОК01- ОК09			Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика					

24	Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	ОК01- ОК09	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) средства профилактики перенапряжения	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет
4 КУРС					
Раздел 1. Легкая атлетика					
25	Тема 1.1 Бег на длинные дистанции	ОК01- ОК09	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) средства профилактики перенапряжения	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет, дифференцированный зачет
26	Тема 1.2 Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	ОК01- ОК09	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) средства профилактики перенапряжения	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет, дифференцированный зачет
Раздел 2. Баскетбол					
27	Тема 2.1 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага – бросок	ОК01- ОК09	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) средства профилактики перенапряжения	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет, дифференцированный зачет
28	Тема 2.2 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	ОК01- ОК09	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) средства профилактики перенапряжения	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет, дифференцированный зачет

				характерными для данной профессии (специальности)	
Раздел 3. Волейбол					
29	Тема 3.1 Техника прямого нападающего удара	ОК01- ОК09	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) средства профилактики перенапряжения	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет, дифференцированный зачет
30	Тема 3.2 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	ОК01- ОК09			Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет, дифференцированный зачет
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика					
31	Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	ОК01- ОК09	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) средства профилактики перенапряжения	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет, дифференцированный зачет

Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине, шкала оценивания

Критерии оценивания:

- усвоение программного теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения);
- умение излагать программный материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания на практике.

Шкала оценивания:

Результаты сдачи зачета оцениваются по шкале «зачтено» или «не зачтено». Результаты сдачи дифференцированного зачета оцениваются по шкале «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, хотя может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки; умеет в целом применять полученные знания при выполнении типовых практических работ, хотя может испытывать затруднения при их выполнении.

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, который глубоко и прочно усвоил программный материал, проявляет знание основной и дополнительной литературы, грамотно, логически стройно и аргументировано излагает материал, дает исчерпывающие ответы на поставленные вопросы. В ответе тесно увязывается теория с практикой, при этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с практическими заданиями.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, твердо знающему программный материал, который излагает его грамотно и по существу, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, не испытывает затруднений с ответами на вопросы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год

Дополнения и изменения к рабочей программе на _____ учебный год по дисциплине
СГ.04 «Физическая культура»

В рабочую программу внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК

«_____» _____ 20____ г. (протокол № _____).

Председатель ПЦК _____ / _____ /