

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)



Рабочая программа учебной дисциплины

## **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация: программист

Екатеринбург  
2023

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)  
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)

Утверждаю  
Директор УрТИСИ СибГУТИ  
\_\_\_\_\_ Е.А. Минина  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

## **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация: программист

Екатеринбург  
2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 года № 1547.

**Программу составила:**

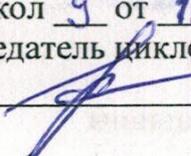
Мишарина Ж.В. - преподаватель ЦК ГиСЭД кафедры ЭС

**Одобрено** цикловой комиссией

Гуманитарных и социально-экономических дисциплин кафедры Экономика связи.

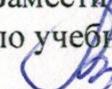
Протокол 9 от 18.05.2023

Председатель цикловой комиссии

  
Н.Н. Савина

**Согласовано**

Заместитель директора по учебной работе

  
А.Н. Белякова

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 года № 1547.

**Программу составила:**

Мишарина Ж.В. - преподаватель ЦК ГиСЭД кафедры ЭС

**Одобрено** цикловой комиссией

Гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
кафедры Экономика связи.

Протокол \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Председатель цикловой комиссии

\_\_\_\_\_ Н.Н. Савина

**Согласовано**

Заместитель директора  
по учебной работе

\_\_\_\_\_ А.Н. Белякова

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	стр. 4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации учебной дисциплины	13
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

При организации процесса изучения дисциплины преподаватель создает образовательное пространство для формирования и развития у обучающихся общих компетенций, а также личностных результатов:

### 1.2.1 Общие компетенции:

Код ОК	Содержание
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 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.

### 1.2.2 Личностные результаты:

Код ЛР	Содержание
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>- средства профилактики перенапряжения.</li></ul>

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>188</b>
в т.ч. в форме практической подготовки	164
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>22</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>166</b>
в том числе:	
- теоретическое обучение	-
- лабораторные работы	-
- практические занятия	164
- консультации	-
- промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

### 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак.ч. / в т.ч. в форме практической подготовки, ак.ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Общая физическая подготовка</b>		<b>36/32</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Силовые способности.</b> <b>Упражнения с преодолением веса собственного тела</b>	<b>Практические занятия:</b> 1 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях в тренажерном зале. Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 1.2</b> <b>Силовые способности.</b> <b>Упражнения с внешним сопротивлением</b>	<b>Практические занятия:</b> 2 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 1.3</b> <b>Силовые способности.</b> <b>Изометрические упражнения</b>	<b>Практические занятия:</b> 3 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 1.4</b> <b>Общие физические упражнения</b>	<b>Практические занятия:</b> 4 Общие физические упражнения. Выполнение контрольных нормативов.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 1.5</b> <b>Специальные физические упражнения</b>	<b>Практические занятия:</b> 5,6 Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	4	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10

<b>Тема 1.6</b> <b>Упражнения для развития гибкости</b>	<b>Практические занятия:</b> 7,8 Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	4	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 1.7</b> <b>Совершенствования техники выполнения упражнений для развития гибкости</b>	<b>Практические занятия:</b> 9 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости. Выполнение контрольных нормативов.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 1.8</b> <b>Упражнения для развития координации</b>	<b>Практические занятия:</b> 10,11 Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	4	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 1.9</b> <b>Упражнения для развития общей выносливости</b>	<b>Практические занятия:</b> 12,13 Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.	4	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 1.10</b> <b>Техника выполнения упражнений для развития общей выносливости</b>	<b>Практические занятия:</b> 14 Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 1.11</b> <b>Совершенствование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости</b>	<b>Практические занятия:</b> 15,16 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости изученными методами. Выполнение контрольных нормативов.	4	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1 Анализ изученного материала. 2 Чтение учебной и специальной литературы. 3 Подготовка к практическим занятиям. 4 Посещение спортивной секции по общей физической подготовке. 5 Участие в соревнованиях по общей физической подготовке.		4	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>		<b>44/40</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Баскетбол: история, характеристика игры, правила игры</b>	<b>Практические занятия:</b> 17,18 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях баскетболом. Баскетбол: история, характеристика игры, правила игры.	4	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 2.2</b> <b>Стойки и перемещения, ведение, броски</b>	<b>Практические занятия:</b> 19 Подводящие упражнения на «чувство мяча». Стойки и перемещения, ведение, броски.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 2.3</b> <b>Ведение мяча правой и левой рукой</b>	<b>Практические занятия:</b> 20 Ведение мяча правой и левой рукой, на месте, в движении, переводы мяча, остановки, развороты.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 2.4</b> <b>Передачи мяча</b>	<b>Практические занятия:</b> 21 Передачи мяча. Упражнения в парах, группах, на месте, в движении.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 2.5</b> <b>Броски по кольцу с близкого расстояния</b>	<b>Практические занятия:</b> 22,23 Постановка рук для бросков по кольцу с близкого расстояния и из-за трехочковой линии.	4	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10

<b>Тема 2.6</b> <b>Совершенствование ведения мяча</b>	<b>Практические занятия:</b> 24,25 Совершенствование ведения мяча. Остановка: прыжком, в 2 шага. Упражнения в парах, группах. Броски по кольцу.	4	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 2.7</b> <b>Защитные стойки</b>	<b>Практические занятия:</b> 26 Разбор и освоение защитных стоек, передвижений. Упражнения на «обыгрыш» игрока в парах, группах.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 2.8</b> <b>Подбор мяча</b>	<b>Практические занятия:</b> 27 Обучение техники подбора мяча после броска по кольцу. Борьба за мяч. Штрафные броски.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 2.9</b> <b>Совершенствование ведения, передач, бросков мяча</b>	<b>Практические занятия:</b> 28,29 Совершенствование ведения, передач, бросков мяча. Двусторонняя игра.	4	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 2.10</b> <b>Атака кольца после ведения и остановки прыжком, в 2 шага</b>	<b>Практические занятия:</b> 30 Атака кольца после ведения и остановки прыжком, в 2 шага. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 2.11</b> <b>Передачи мяча в парах. Двусторонняя игра</b>	<b>Практические занятия:</b> 31,32 Передачи мяча в парах, группах с последующей атакой кольца. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	4	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 2.12</b> <b>Совершенствование бросков по кольцу с различных дистанций. Двусторонняя игра</b>	<b>Практические занятия:</b> 33,34 Совершенствование бросков по кольцу с различных дистанций. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	4	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 2.13</b> <b>Совершенствование ведения, передач, бросков, подборов мяча. Двусторонняя игра</b>	<b>Практические занятия:</b> 35,36 Совершенствование ведения, передач, бросков, подборов мяча. Двусторонняя игра.	4	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1 Анализ изученного материала. 2 Чтение учебной и специальной литературы. 3 Подготовка к практическим занятиям. 4 Посещение спортивной секции по баскетболу. 5 Участие в соревнованиях по баскетболу.		4	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Раздел 3 Настольный теннис</b>		<b>60/52</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Настольный теннис: история, характеристика игры, правила игры</b>	<b>Практические занятия:</b> 37 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях настольным теннисом. Настольный теннис: история, характеристика игры, правила игры.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.2</b> <b>Основные стойки, перемещения, хваты ракетки теннисиста</b>	<b>Практические занятия:</b> 38 Основные стойки, перемещения, хваты ракетки теннисиста.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.3</b> <b>Прямая подача</b>	<b>Практические занятия:</b> 39 Обучение техники выполнения прямой подачи справа, слева.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10

<b>Тема 3.4</b> Прием мяча после подачи	<b>Практические занятия:</b> 40 Обучение техники выполнения приема мяча после подачи слева, справа.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.5</b> Удар – накат	<b>Практические занятия:</b> 41 Изучение техники удара - накат: справа, слева.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.6</b> Техника удара – накат. Совершенствование прямой подачи, приема подачи	<b>Практические занятия:</b> 42 Изучение техники удара накат. Совершенствование прямой подачи, приема подачи.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.7</b> Удар - подрезка	<b>Практические занятия:</b> 43 Изучение техники удара - подрезка: справа, слева.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.8</b> Техника удара – подрезка. Совершенствование прямой подачи, приема подачи	<b>Практические занятия:</b> 44 Изучение техники удара подрезка. Совершенствование прямой подачи, приема подачи.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.9</b> Подача подрезкой	<b>Практические занятия:</b> 45 Изучение техники подачи подрезкой.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.10</b> Прием мяча подрезкой	<b>Практические занятия:</b> 46 Изучение техники приема мяча подрезкой.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.11</b> Совершенствование техники накатов. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении	<b>Практические занятия:</b> 47 Совершенствование техники накатов справа, слева. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении. Выполнение контрольных нормативов.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.12</b> Совершенствование техники подрезка. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении	<b>Практические занятия:</b> 48 Совершенствование техники подрезка справа, слева. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении. Выполнение контрольных нормативов.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.13</b> Системы проведения соревнований, форма и требования к участникам	<b>Практические занятия:</b> 49 Системы проведения соревнований, форма и требования к участникам.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.14</b> Соревновательная подготовка	<b>Практические занятия:</b> 50 Соревновательная подготовка. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.15</b> Технические характеристики ракеток – резина, основание. Подбор ракеток	<b>Практические занятия:</b> 51 Технические характеристики ракеток - резина, основание. Подбор ракеток.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10

<b>Тема 3.16</b> Подача мяча с вращением	<b>Практические занятия:</b> 52 Обучение техники выполнения подачи мяча слева, справа с вращением.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.17</b> Прием мяча после подачи с вращением	<b>Практические занятия:</b> 53 Обучение техники приема мяча, после подачи с вращением.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.18</b> Совершенствование навыков подачи и приема мяча с вращением	<b>Практические занятия:</b> 54 Совершенствование навыков подачи и приема мяча с вращением.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.19</b> Удар топ-спин	<b>Практические занятия:</b> 55 Обучение техники выполнения удара топ-спин.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.20</b> Прием удара топ-спин	<b>Практические занятия:</b> 56 Обучение техники приема удара топ-спин.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.21</b> Совершенствование навыков применения ударов топ-спин	<b>Практические занятия:</b> 57 Совершенствование навыков применения ударов топ-спин.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.22</b> Совершенствование навыков игры разученными ранее способами	<b>Практические занятия:</b> 58 Совершенствование навыков игры разученными ранее способами.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.23</b> Двусторонняя игра. Соревновательная подготовка	<b>Практические занятия:</b> 59 Двусторонняя игра. Соревновательная подготовка.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.24</b> Положение о соревнованиях. Обязанности судей	<b>Практические занятия:</b> 60 Положение о соревнованиях. Обязанности судей.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.25</b> Контрольные игры и соревнования. Двусторонняя игра	<b>Практические занятия:</b> 61 Обучение практическим навыкам судейства. Контрольные игры и соревнования. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 3.26</b> Общие развивающие упражнения. Двусторонняя игра	<b>Практические занятия:</b> 62 Общие развивающие упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1 Анализ изученного материала. 2 Чтение учебной и специальной литературы. 3 Подготовка к практическим занятиям. 4 Посещение спортивной секции по настольному теннису. 5 Участие в соревнованиях по настольному теннису.		8	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10

Раздел 4 Волейбол		46/40	
<b>Тема 4.1</b> Волейбол: история, характеристика игры, правила, методики обучения	<b>Практические занятия:</b> 63 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях волейболом. Волейбол: история, характеристика игры, правила, методики обучения.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 4.2</b> Упражнения на «чувство мяча». Упражнения с набивным мячом	<b>Практические занятия:</b> 64 Подводящие упражнения на «чувство мяча». Упражнения с набивным мячом, стойки и перемещения.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 4.3</b> Верхняя передача	<b>Практические занятия:</b> 65 Постановка рук для верхней передачи. Упражнения у стены, в парах, группах, в движении, через сетку.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 4.4</b> Совершенствование верхней передачи. Нижняя прямая подача	<b>Практические занятия:</b> 66 Совершенствование верхней передачи. Основы нижней и верхней прямой подачи. Специальные упражнения.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 4.5</b> Нижняя и верхняя прямая подача	<b>Практические занятия:</b> 67 Совершенствование верхней передачи. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. Специальные упражнения.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 4.6</b> Нижняя передача	<b>Практические занятия:</b> 68 Обучение нижней передаче. Упражнения у стены, в парах, группах. Упражнения на прыгучесть, многоскоки.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 4.7</b> Совершенствование нижней передачи. Двусторонняя игра	<b>Практические занятия:</b> 69 Совершенствование нижней передачи. Упражнения на прыгучесть. Двусторонняя игра с использованием верхней и нижней передачи, без нападающего удара.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 4.8</b> Совершенствование верхней и нижней передачи. Двусторонняя игра	<b>Практические занятия:</b> 70 Совершенствование верхней и нижней передачи. Двусторонняя игра. Упражнения на прыгучесть. Специальные упражнения. Ускорения.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 4.9</b> Нападающий удар – разбег, толчок, прыжок	<b>Практические занятия:</b> 71 Освоение нападающего удара - разбег, толчок, прыжок. Упражнения из 4 и 2 зон. Двусторонняя игра.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 4.10</b> Нападающий удар из 4 зоны. Двусторонняя игра	<b>Практические занятия:</b> 72 Разбор и освоение этапов прямого нападающего удара из 4 зоны. Упражнения на прыгучесть. Двусторонняя игра.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 4.11</b> Блокирование	<b>Практические занятия:</b> 73,74 Блокирование. Разбор: разбег, прыжок, работа рук. Специальные упражнения. Двусторонняя игра.	4	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10

<b>Тема 4.12</b> Верхняя и нижняя передачи. Специальные упражнения. Двусторонняя игра	<b>Практические занятия:</b> 75,76 Верхняя и нижняя передачи. Специальные упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	4	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 4.13</b> Нижняя и верхняя прямая подача. Специальные упражнения. Двусторонняя игра	<b>Практические занятия:</b> 77 Нижняя и верхняя прямая подача. Специальные упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 4.14</b> Нападающий удар и блокирование нападающего удара. Специальные упражнения. Двусторонняя игра	<b>Практические занятия:</b> 78 Нападающий удар и блокирование нападающего удара. Специальные упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 4.15</b> Расстановка игроков для игры с одним связующим	<b>Практические занятия:</b> 79 Изучение расстановки для игры с одним связующим игроком. Освоение различных амплуа игроков. Двусторонняя игра.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 4.16</b> Верхняя и нижняя передача. Специальные упражнения. Двусторонняя игра	<b>Практические занятия:</b> 80 Верхняя и нижняя передача. Специальные упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 4.17</b> Верхняя прямая подача «в зону». Двусторонняя игра	<b>Практические занятия:</b> 81 Верхняя прямая подача «в зону». Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Тема 4.18</b> Нападающий удара из 4 и 2 зон «в зону». Двусторонняя игра	<b>Практические занятия:</b> 82 Нападающий удара из 4 и 2 зон «в зону». Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1 Анализ изученного материала. 2 Чтение учебной и специальной литературы. 3 Подготовка к практическим занятиям. 4 Посещение спортивной секции по волейболу. 5 Участие в соревнованиях по волейболу.		6	ОК 01-ОК 04, ОК 06-ОК 08, ЛР 9, ЛР 10
<b>Консультации обучающихся:</b>		-	
<b>Промежуточная аттестация:</b>		2	
<b>Всего:</b>		<b>188</b>	

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

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы**

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

##### **3.1.1 Спортивный зал:**

Скамья гимнастическая - 6 шт.

Волейбольная стойка - 2 шт.

Сетка волейбольная - 1 шт.

Баскетбольный щит - 2 шт.

Баскетбольное кольцо - 2 шт.

Мячи баскетбольные Спалдинг.

Мячи волейбольные Mikasa.

##### **3.1.2 Зал настольного тенниса:**

Стол для настольного тенниса - 2 шт.

Сетка для настольного тенниса - 2 шт.

Ракетки для настольного тенниса.

Мячи для настольного тенниса Neottec Training.

##### **3.1.3 Зал настольного тенниса:**

Стол для настольного тенниса - 2 шт.

Сетка для настольного тенниса - 2 шт.

Ракетки для настольного тенниса.

Мячи для настольного тенниса Neottec Training.

##### **3.1.4 Шахматный клуб:**

Шашки.

Шахматы.

##### **3.1.5 Тренажерный зал:**

Скамья гимнастическая - 2 шт.

Грифы прямые.

Диски разновесы.

##### **3.1.6 Стрелковый тир:**

Винтовка п/м МР-512М - 5 шт.

Скамья гимнастическая - 2 шт.

#### **3.2 Информационное обеспечение реализации рабочей программы**

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные

образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе:

### **3.2.1 Основные электронные издания:**

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

### **3.2.2 Дополнительные электронные издания:**

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul>	<p>Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневно использовать комплекс УГГ. В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя. Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление. Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине. Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы. Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта. Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях. С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта. Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности. Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение своего комплекса зарядки в группе;</li> <li>- выступление с сообщениями;</li> <li>- наблюдение преподавателя и его устная оценка;</li> <li>- выполнение контрольных нормативов;</li> <li>- портфолио личных достижений обучающегося;</li> <li>- проведение мероприятия;</li> <li>- зачеты, дифференцированный зачет.</li> </ul>
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу. Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания. Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни». Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе программы. Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выступление с сообщениями;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- проведение своего комплекса зарядки в группе;</li> <li>- зачеты, дифференцированный зачет.</li> </ul>