

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Волгоградский строительный техникум»
(ГБПОУ «Волгоградский строительный техникум»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. Физическая культура

специальность 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Волгоград, 2024

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Т.В. Фарафонова

« » 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

Т.Н. Гусакова

«30» мая 2024 г.

РАССМОТРЕНО

На заседании ЦМК ОД, ЕН, ОИБ

Председатель

 О.И. Королева

Протокол № 8

от «16» мая 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) **08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений** (базовый уровень подготовки), входящей в укрупненную группу специальностей **08.02.00 Техника и технологии строительства** утвержденной Приказом Министерства образования и науки РФ от 10.01.2018 г. № 2, зарегистрирован в Минюсте РФ 26.01.2018 г. № 49797, и примерной программы, зарегистрированной в Федеральном реестре примерных программ СПО № 08.02.01-181228 от 28.12.2018

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский строительный техникум».

Разработчики: Стекольников Елена Владимировна, преподаватель

Мазулин Сергей Валерьевич, преподаватель

Эксперты:

Техническая экспертиза

ГБПОУ «Волгоградский
строительный техникум»

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

Содержательная экспертиза

ГБПОУ «Волгоградский
строительный техникум»

(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность) И.В.Сухарев
(инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08, ПК 3.5,

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08 ПК 3.5	-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 при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов-	– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – Основы здорового образа жизни; – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; – Средства профилактики перенапряжения – Способы реализации собственного физического развития

1.3 О применении электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Согласно п.1.7 Федерального государственного образовательного стандарта СПО «при реализации образовательной программы образовательная организация вправе применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии. При обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии должны предусматривать возможность приема-передачи информации в доступных для них формах».

Основанием на перевод обучения по рабочей программе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий является ограничительные мероприятия (карантин), направленные на предотвращение распространения инфекционных заболеваний и предусматривающие особый режим хозяйственной и иной деятельности (далее карантин) в соответствии с Федеральным Законом от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» и последующими законодательно-нормативными документами.

При обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии должны предусматривать возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Реализация образовательной программы в техникуме с использованием ЭО, ДОТ допускается, в том числе по заявлению обучающихся.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	216
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	178
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия (если предусмотрено)	174
контрольные работы	не предусмотрено
консультации	2
Самостоятельная работа студента (всего)	38
Подготовка и выполнение реферата по индивидуальным темам	
1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.	
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.	
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).	
4. Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).	
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).	
6. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).	
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	
Промежуточная аттестация проводится в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по заочной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	216
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	10
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия (если предусмотрено)	10
контрольные работы	не предусмотрено
консультации	
Самостоятельная работа студента (всего)	206
Подготовка и выполнение реферата по индивидуальным темам	
1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.	38

2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. 3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 4. Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). 6. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.). Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	
внеаудиторная работа по самостоятельному изучению тем дисциплины	168
Промежуточная аттестация проводится в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (1/2 курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)/ виды учебной работы	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Основы физической культуры Тема 1.1. Теория и практика физической культуры (1)		12	
	Содержание учебного материала	1	ОК 08 ПК3.5
	1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.		
	2. Социальные функции физической культуры.		
	3. Физическая культура в структуре профессионального образования		
	4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		
	5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	1	
	1. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
Тема 1.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. (1)		1	ОК 08 ПК3.5
	Содержание учебного материала		
	1. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		
	2. Ознакомление с дневником самоконтроля.		
	3. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	1	
	1 Ознакомление с дневником самоконтроля		
	Самостоятельная работа обучающихся		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)/ виды учебной работы	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	Подготовка и выполнение реферата по индивидуальным темам	10	
Раздел 2. Легкая атлетика		24	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. (4)	Содержание учебного материала 1. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Обучение техники прыжка в длину с места. 3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) В том числе, практических занятий и лабораторных работ 1. Отработка техники бега на короткие дистанции.(2) 2. Отработка техники прыжка в длину с места.(2)	0	ОК 08 ПК3.5
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги» (4)	Содержание учебного материала 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). 2. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Повышение уровня ОФП. 4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. В том числе, практических занятий и лабораторных работ 1. Отработка техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. (2) 2. Отработка техники прыжка в длину способом «согнув ноги». (2)	0	ОК 08 ПК3.5
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала 1. Овладение техникой бега на средние дистанции.	0	ОК 08 ПК3.5

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)/ виды учебной работы	Объем часов	Коды компетенций, формируемых способностей элемент программы	
1	2	3	4	
(4)	2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	6		
	3. Повышение уровня ОФП.			
	4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	1. Овладение техники бега на средние дистанции. (2)			
2. Овладение техники прыжков в длину с разбега.(2)				
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции. (2)	Содержание учебного материала	0	ОК 08 ПК3.5	
	1. Совершенствовать технику бега по дистанции.			
	2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.			
	3. Разучивание комплексов специальных упражнений.			
		В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
2. Отработка техники старта, (низкий, высокий, произвольный)				
Содержание учебного материала		0	ОК 08 ПК3.5	
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. (6)		1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	6	
		2. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	1. Отработка техники бега на короткие дистанции.(2)			
2. Отработка техники бега на средние дистанции. (2)				
3. Отработка техники бега на длинные дистанции.(2)				
Раздел 3. Баскетбол Тема 3.1.		22		
	Содержание учебного материала	0	ОК 08	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)/ виды учебной работы	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. (4)	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		ПК3.5
	2. Основные направления развития физических качеств.		
	3. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Отработка и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. (4)	2. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	0	
	Содержание учебного материала		
	1. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	4	
	3. Развитие логического мышления в баскетболе.		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	0	
	1. Отработка техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнений «ведение-2 шага - бросок». (2)		
	2. Отработка техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Отработка игровых связок. (2)		
	Содержание учебного материала	0	
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3. Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)/ виды учебной работы	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
(6)	4. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. В том числе, практических занятий и лабораторных работ 1. Отработка техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. 2. Отработка техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Содержание учебного материала 1. Совершенствовать технику владения мячом. 2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». 3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. 4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	6	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. (6)		0	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ 1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. 2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». 3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.	8	
Раздел 4. Волейбол		20	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками. (4)	Содержание учебного материала 1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	0	ОК 08 ПК3.5

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)/ виды учебной работы	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программ
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё. (6)	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Отработка техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. (2)		
	2. Обучение и отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.(2)		
	Содержание учебного материала	0	
	1. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.		
	2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	1. Отработка техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.(2)		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов. (4)	2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. (1)		
	3. Отработка техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.(1)		
	4. Отработка техники владения мячом в учебной игре.(2)		
	Содержание учебного материала	0	
	1. Обучение технике прямого нападающего удара.		
	2. Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3. Применение изученных приёмов в учебной игре.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Отработка техники прямого нападающего удара.(2)		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)/ виды учебной работы	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. (4)	2. Отработка техники изученных приёмов.(2)	0	
	Содержание учебного материала		
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3. Учебная игра с применением изученных положений.	4	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке (2)	4	
	2. Учебная игра с применением изученных положений.(2)		
Зачет	Итого	82	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (2/3 курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)/ виды учебной работы	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры Тема 1.1. Организация и методика проведения закаляющих		10	ОК 08 ПК3.5
	Содержание учебного материала	0	
	1. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)/ виды учебной работы	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
процедур. (37)	2. Обучение закаляющим мероприятиям.		
	3. Принципы закаливания.		
	4. Основные методы закаливания.		
	5. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.	8	
	Самостоятельная работа студентов		
	Подготовка и выполнение реферата по индивидуальным темам		
Раздел 2. Легкая атлетика		16	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. (2)	Содержание учебного материала	0	ОК 08 ПК3.5
	1. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2. Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Отработка техники бега на короткие дистанции, прыжка в длину.(2)		
	Содержание учебного материала	0	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)/ виды учебной работы	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1 Прыжки в длину способом «согнув ноги» (2)	2 3. Повышение уровня ОФП. 4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. В том числе, практических занятий и лабораторных работ 1. Отработка техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега, прыжка в длину с места. (2)	3	4
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. (2)	Содержание учебного материала 1. Овладение техникой бега на средние дистанции. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Повышение уровня ОФП. 4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. В том числе, практических занятий и лабораторных работ	0	
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции. (2)	1. Овладение техникой бега на средние дистанции, прыжка в длину с места (2) Содержание учебного материала 1. Совершенствовать технику бега по дистанции. 2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. 3. Разучивание комплексов специальных упражнений. В том числе, практических занятий и лабораторных работ 2. Отработка техники старта, (низкий, высокий, произвольный) (2)	2	
	Содержание учебного материала	0	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)/ виды учебной работы	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. (8)	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	2. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	1. Отработка техники бега на короткие дистанции.(2)		
	2. Отработка техники бега на средние дистанции. (2)		
	3. Отработка техники бега на длинные дистанции.(2)	2	
	Самостоятельная работа студентов		
	Составление комплексов специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей		
	Раздел 3. Баскетбол		
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. (2)	Содержание учебного материала	0	
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
	2. Основные направления развития физических качеств.		
	3. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
1. отработка и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. (2)	0		
Содержание учебного материала			
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении,	1. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)/ виды учебной работы	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1 ведение – 2 шага – бросок. (4)	2 2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. 3. Развитие логического мышления в баскетболе. В том числе, практических занятий и лабораторных работ 1. Отработка техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок». (2) 2. отработка техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Отработка игровых связок. (2)	3	4
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола. (6)	Содержание учебного материала 1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. 2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. 4. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. В том числе, практических занятий и лабораторных работ 1. Отработка техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. (2) 2. Отработка техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. (2) 3. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. (2)	0	6
Тема 3.4. Совершенствование	Содержание учебного материала	0	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)/ виды учебной работы	Объем часов	Коды компетенций, которыми обеспечивается формирование элементов программы
1 техники владения баскетбольным мячом. (6)	2 1. Совершенствовать технику владения мячом. 2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». 3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. 4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. В том числе, практических занятий и лабораторных работ 1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. (2) 2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». (2) 3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. (2)	3	4
Раздел 4. Волейбол		18	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками. (4)	Содержание учебного материала 1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2. Закрепление техники выполнения специальных подводных упражнений верхней и нижней передач. 3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. В том числе, практических занятий и лабораторных работ 1. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Отработка техники выполнения специальных подводных упражнений верхней и нижней передач. (2) 2. Обучение и отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. (2)	0	ОК 08 ПК 3.5
Тема 4.2. Техника нижней подачи и	Содержание учебного материала 1. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.	0	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)/ виды учебной работы	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
приёма после неё. (6)	2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	1. Отработка техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.(2)	6	
	2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. (1)		
	3. Отработка техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.(1)		
	4. Отработка техники владения мячом в учебной игре.(2)		
Тема 4.3 . Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов. (4)	Содержание учебного материала	0	
	1. Обучение технике прямого нападающего удара.		
	2. Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3. Применение изученных приемов в учебной игре.	4	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	1. Отработка техники прямого нападающего удара.(2)		
	2. Отработка техники изученных приёмов.(2)		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. (4)	Содержание учебного материала	0	
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)/ виды учебной работы	Объем часов	Коды компетенций, формирующихся в результате освоения программы
1	2	3	4
	3. Учебная игра с применением изученных положений.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке (2)		
	2. Учебная игра с применением изученных положений.(2)		
Зачет		4	
	Итого	66	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (3/4 курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)/ виды учебной работы	Объем часов	Коды компетенций, формирующихся в результате освоения программы
1	2	3	4
Раздел 1.		12	ОК 08 ПК3.5
Основы физической культуры			
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	0	
	1. Методика регулирования эмоций.		
	2. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		
	3. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
Основы методики регулирования эмоциональных состояний. (6)	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	1	
	1. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		

Тема 1.2. Организация и методика проведения коррекционной гимнастики при нарушениях осанки. (6)	Самостоятельная работа студентов Подготовка и выполнение реферата по индивидуальным темам		5	
	Содержание учебного материала		0	
	1.	Ознакомление с методикой проведения коррекционной гимнастики.		
	2.	Обучение коррекционной гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).		
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).	1	
Раздел 2. Легкая атлетика Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. (2)	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
		Организация и методика проведения коррекционной гимнастики при нарушениях осанки.(1)		
	Самостоятельная работа студентов Составление комплексов специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей		5	
			10	
	Содержание учебного материала		0	ОК 08 ПК3.5
	1.	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		2	
	1.	Закрепление техники бега на короткие дистанции, прыжка в длину с места.(2)		
	Содержание учебного материала		0	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		

Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги» (2)	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	3.	Повышение уровня ОФП.	
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		2
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. (2)	1.	Закрепление техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега, прыжка в длину способом «согнув ноги» . (2)	
	Содержание учебного материала		0
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.	
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	3.	Повышение уровня ОФП.	
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		2
	1.	Закрепление техники бега на средние дистанции. (2)	
	Содержание учебного материала		0
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции. (2)	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.	
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		2
	2.	Отработка техники старта, (низкий, высокий, произвольный) (2)	
	Содержание учебного материала		0
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. (2)	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	

	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		2
	1.	Закрепление техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.(2)	28
Раздел 3. Баскетбол Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. (4)	Содержание учебного материала		0
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	4
	2.	Основные направления развития физических качеств.	
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		0
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. (4)	1.	отработка и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. (2)	4
	2.	Выполнение упражнений на развитие физических качеств. (2)	
	Содержание учебного материала		0
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	4
	2.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.	
Тема 3.3.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		0
	1.	Отработка техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага - бросок». (2)	4
	2.	отработка техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Отработка игровых связок. (2)	
Содержание учебного материала			0

ОК 08
ПК3.5

Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола. (6)	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.	
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.	
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		6
	1.	Отработка техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. (2)	
	2.	Отработка техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. (2)	
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места. (2)	
	Содержание учебного материала		0
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.	
2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		6
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. (2)	
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». (2)	
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. (2)	
	Самостоятельная работа студентов Составление комплексов упражнений на развитие качества скорости		8
Раздел 4. Волейбол			18
Тема 4.1.	Содержание учебного материала		0
			ОК 08

Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками. (4)	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	4
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводных упражнений верхней и нижней передач.	
	3.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Отработка техники выполнения специальных подводных упражнений верхней и нижней передач. (2)	
	2.	Обучение и отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. (2)	
	Содержание учебного материала		
	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.	
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.	
	3.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё. (4)	4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	4
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	1.	Отработка техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.	
	3.	Отработка техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.	
	4.	Отработка техники владения мячом в учебной игре.	
	Содержание учебного материала		
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.	
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.	
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.	
Тема 4.3 . Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов. (2)	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		2
	1.	Отработка техники прямого нападающего удара. (1)	
	2.	Отработка техники изученных приёмов. (1)	

Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. (2)	Содержание учебного материала		0
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.	
зачет	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		2
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке	
	2.	Учебная игра с применением изученных положений.	
Консультация			2
Дифференцированный зачет			2
			2
	Итого		68

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- тренажерный зал размером 10х7 - с тренажерами;
- фойе - где размещены два теннисных стола;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам ;
- техническими средствами: электронное табло; ручное табло; видеоаппаратура;

аудиоаппаратура.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;
- мини-футбольное поле;
- беговая дорожка;
- сектор для метания;
- яма для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- турники.

спортивным оборудованием:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие)

канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);

- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);

- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные,

мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

При реализации образовательной программы с применением электронного обучения (далее - ЭО) и дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ) с использованием облачных технологий, доступных по адресу: VST34DZ@mail.ru.

Обучение по образовательной программе с применением ЭО и ДОТ осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов:

- электронные учебники;
- платформа для учителей, учеников и родителей VKмесенджер (Сферум);
- облачная технология ВСТ;
- интерактивные обучающие ресурсы;
- виртуальные среды учебно-практической деятельности;
- компьютерные демонстрации;
- электронные источники информации;
- электронно-библиотечная система;
- электронные библиотеки ЭБС Znanium и Discovery.Znanium;
- электронные периодические издания;
- электронные коллекции.

Ресурсы, сопровождающие предметные дистанционные курсы:

- онлайн-поддержка обучения;
- тестирование on-line;
- конкурсы, консультации on-line;
- предоставление методических материалов;
- сопровождение off-line (проверка тестов, контрольных, различные виды аттестации).

Учебно-методические материалы для обучающихся также передаются посредством использования:

- систем обмена сообщениями (письмами) между абонентами компьютерных сетей — электронной почтой, вкл. использование облачных хранилищ данных;
- социальных сетей (Вконтакте).

При реализации образовательной программы или ее части с применением ЭО, ДОТ техникум оказывает учебно-методическую помощь обучающимся, в том числе в форме дистанционных индивидуальных консультаций, с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. — 6-е изд., стер.—М.: Издательский центр «Академия», 2020. — 304 с.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2020. — 240 с.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КНОРУС, 2021. — 256 с.
4. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для учреждений СПО/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев, 13-изд., испр. — М.: ИЦ «Академия», 2021. -176 с..

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: www.minstm.gov.ru
2. Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс] Режим доступа: www.edu.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс] Режим доступа: www.olympic.ru
4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [Электронный ресурс]: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Режим доступа: www.goup32441.narod.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
умения: 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 при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов-	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
знания: при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины

