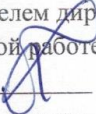


Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Канский техникум отраслевых технологий и сельского хозяйства»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура
по специальности
15.02.19 СВАРОЧНОЕ ПРОИЗВОДСТВО

Канск, 2025 г.

РАССМОТРЕНА
Методической комиссией № 1
гуманитарного цикла
Протокол № 4 от 01.04.2025 г.
Председатель методической комиссии
 О. С. Мельникова

СОГЛАСОВАНА
Заместителем директора
по учебной работе
 О. А. Рейнгардт
«02» апреля 2025 г.

РАЗРАБОТАНА преподавателем А. А. Андреевым

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.19 Сварочное производство. Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретическое обучение	*
лабораторные работы	*
практические занятия	168
контрольные работы	*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*
Промежуточная аттестация в форме зачёта (3, 7 семестр), дифференцированного зачёта (8 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	5
Раздел 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		8	
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: -выполнить учебные нормативы; -выполнять судейство соревнований; -провести подготовительную часть урока. В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: -оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики; -основные положения организации и построения учебных и тренировочных занятий; -правила соревнований по легкой атлетике; -необходимое оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой -меры предупреждения травм.			
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		ОК 08
	1 Бег на короткие дистанции.		
	2 Бег по прямой дистанции.		
	3 Низкий старт и стартовый разгон.		
	4 Бег в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.		
	Практические занятия	2	
	1.Т.Б на занятиях л/а. Закрепление техники низкого старта, стартового разгона. 2.Бег 100 м на результат.		

	Самостоятельная работа студентов			
Тема 1.2 Прыжки в длину с места, и разбега.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1	Разбег в сочетании с отталкиванием, приземление		
	2	Движения в полете		
	3	Прыжки в длину в целом		
	Практические занятия		3	
	3.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 4.Прыжок в длину с разбега на результат 5.Прыжок в длину с места на результат.			
	Самостоятельная работа студентов			
Тема 1.3 Метание гранаты.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1	Метания с бросковых шагов		
	2	Выполнения разбега и отведения гранаты		
	3	Метания гранаты с полного разбега		
	Практические занятия		2	
	6 Закрепление техники разбега при метании гранаты. 7 Метание гранаты на результат.			
	Самостоятельная работа студентов			
Тема 1.4 Бег на длинную дистанцию	Содержание учебного материала			ОК 08
	1	Техника кроссового бега.		
	2	Бег на длинные дистанции		
	Практические занятия		1	
	8.Бег 3000м на результат			
	Самостоятельная работа студентов			
Раздел 2 Волейбол	Содержание учебного материала		16	
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: - применять изученные приемы игры и индивидуальные тактические действия в учебной игре; - проводить разминку с группой;				

- проводить самостоятельную тренировку по волейболу; - выполнять судейство игр по волейболу; -организовывать и проводить соревнования между командами учебных групп; - выполнять учебный норматив. В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: требования к учащимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм; -правила игры, правила судейства соревнований по волейболу; -тактику игры в защите и нападении.				
Тема 2.1.Стойки, остановки, перемещения.	1	Перемещения приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед		ОК 08
	2	Сочетание способов перемещений		
	3	Сочетание способов перемещений с техническими приемами		
	Практические занятия		3	
	9.Техника безопасности при занятиях волейболом. Закрепление техники стоек и перемещений. 10.Совершенствование техники перемещений с владением мячом. 11 Совершенствование техники остановок с владением мячом.			
	Самостоятельная работа студентов			
Тема 2.2.Приём и передача мяча.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1	Техника приема мяча.		
	2	Техника передач мяча		
	Практические занятия		3	
	12.Приём и передача мяча сверху в прыжке 13.Приём и передача снизу двумя руками, одной рукой сверху. 14.Передача мяча на результат.			
	Самостоятельная работа студентов			
Тема 2.3. Подача мяча.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1	Техника подач мяча.		
	2	Техника верхней боковой подачи.		
	Практические занятия		4	

	15.Совершенствование техники подачи мяча сверху, снизу 16.Совершенствование техники боковой подачи мяча 17.Совершенствование техники подач мяча 18.Подача мяча на результат		
	Самостоятельная работа студентов		
Тема 2.4. Тактика нападения	Содержание учебного материала		ОК 08
	1 Нападающий удар		
	2 Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах		
	3 Командные тактические действия		
	Практические занятия		
	19.Совершенствование техники нападающего удара. 20.Техника нападающего удара на результат 21.Учебная игра с заданиями.		
	Самостоятельная работа студентов		
Тема 2.5. Тактика защиты	Содержание учебного материала		ОК 08
	1 Выбор места при страховке партнера.		
	2 Выбор способа приема атакующего удара.		
	Практические занятия	3	
	22.Совершенствование техники блокирования. 23.Совершенствование техники страховки партнёра. 24.Учебная игра с заданиями.		
	Самостоятельная работа студентов		
	Раздел 3 Виды спорта по выбору: Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.	10	
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: - составить и выполнять комплексы атлетической гимнастики - выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки; - качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики.			

В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: правила страховки и само страховки; -как формировать осанку с помощью отягощений; -влияние различных факторов на проявление силы мышц; -оборудование мест занятий и инвентарь.			
Тема 3.1 Силовая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 08
	1 Упражнения со штангой		
	2 Упражнения с гирей		
	3 Упражнения с гантелями.		
	Практические занятия 25.Обучение технике жим штанги лёжа. 26.Закрепление техники жим штанги лёжа 27.Жим штанги лёжа на результат 28.Обучение технике толчка гири 29.Закрепление техники толчка гири 30.Толчок гири на результат 31.Обучение техники рывка гири 32. Зачёт. 33.Рывок гири на результат. 34. Закрепление техники рывка гири.	10	
	Самостоятельная работа студентов		
Раздел 4.Лыжная подготовка		12	
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: - организовать и провести лыжный поход; - выполнять учебные нормативы В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: - основы техники передвижения на лыжах; - технику безопасности, меры предупреждения травм и обморожений;			

- обязанности начальника дистанции, судьи контролера, судьи на старте и на финише; - основы применения лыжных мазей, гигиенические требования занимающихся лыжной подготовкой				
Тема 4.1 Техника лыжных ходов и переходов.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1	Техника лыжных ходов.		
	2	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	3	Распределение сил на дистанции, лидирование, обгон, финиширование		
	Практические занятия		6	
	35.Совершенствование техники перехода с хода на ход. 36.Обучение техники перехода с технике перехода с попеременного хода на одновременный. 37.Закрепление техники ходов и переходов. 38.Совершенствование техники ходов и переходов. 39.Прохождение дистанции 3000 м на результат 40.Прохождение дистанции 5000 м на результат			
	Самостоятельная работа студентов			
Тема 4.2 Техника подъёмов и спусков.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1	Подъём «полуёлочкой», «елочкой», спуски в различных стойках».		
	2	Преодоление подъёмов и препятствий.		
	Практические занятия		2	
	41.Совершенствование техники спусков и подъёмов на учебном склоне. 42.Выполнение подъёмов и спусков на результат.			
	Самостоятельная работа студентов			
Тема 4.3 Техника поворотов и торможений.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1	Повороты «переступанием», «плугом»		
	2	Торможение «плугом», «полуплугом».		

	Практические занятия 43.Закреплние техники поворотов и торможений. 44.Совершенствование техники поворотов и торможений. 45. Совершенствование техники поворотов и торможений на учебном склоне. 46. Выполнение поворотов и торможений на результат.	4	
	Самостоятельная работа студентов		
Раздел 5.Баскетбол		18	
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: - выполнять любой прием техники; - судить учебную игру; -выполнить учебные нормативы. В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: -требования к обучающимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм; -правила игры, правила судейства соревнований по баскетболу; -тактику игры в защите и нападении.			
Тема 5.1 Техника владения мячом	Содержание учебного материала		ОК 08
	1. Ведение мяча изученными способами		
	2. Передачи мяча на месте и в движении		
	3. Вырывание, выбивание мяча.		
	Практические занятия	4	
	47.Совершенствование техники владения мячом. 48.Передачи мяча на результат. 49.Учебная игра с заданиями. 50 Совершенствование техники вырывания, выбивание мяча		
	Самостоятельная работа студентов		
Тема 5.2 Броски мяча в кольцо.	Содержание учебного материала		ОК 08
	1 Двумя руками от груди с места, после ведения и остановки, двумя руками снизу в движении.		
	2 Броски изученными способами		
	3 С места, в прыжке, в движении		

	4	Штрафной бросок.		
	Практические занятия		4	
	51.Закрепление техники бросков мяча в кольцо. 52.Совершенствование техники броска мяча в кольцо с сопротивлением защитника. 53.Совершенствование техники броска мяча в кольцо изученными способами. 54 Штрафной бросок на результат.			
	Самостоятельная работа студентов			
	Содержание учебного материала		5	
Тема 5.3 Тактика нападения.	1	Индивидуальные действия: заслоны игроку с мячом и игроку без мяча		ОК 08
	2	Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, “тройка”, скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение.		
	Практические занятия 55.Обучение тактике заслона. 56.Закрепление тактики заслона. 57.Совершенствование тактики заслона 58. Закрепление группового взаимодействия в нападении. 59.Учебная игра с заданиями.			
	Самостоятельная работа студентов			
	Содержание учебного материала			
Тема 5.4 Тактика защиты.	1	Защитные действия при опеке игрока без мяча, при опеке игрока с мячом.		ОК 08
	2	Борьба за мяч после отскока от щита		
	3	Командные действия в защите		
	Практические занятия		5	

	60.Обучение техники перехвата мяча. 61.Совершенствование техники перехвата мяча. 62.Обучение техники борьбы мяч.. 63. Закрепление техники изученных приемов. 64.Учебная игра с заданиями.		
	Самостоятельная работа студентов		
Раздел 6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		10	
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: -выполнить учебные нормативы; -выполнять судейство соревнований В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: -оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики; -основные положения организации и построения учебных и тренировочных занятий; -правила соревнований по легкой атлетике; -необходимое оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой -меры предупреждения травм.			
Тема 6.1 Низкий старт, стартовый разгон.	Содержание учебного материала		ОК 08
	1	Техника бега на короткие дистанции.	
	2	Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	
	3	.Бег с низкого и высокого старта.	2
	Практические занятия		
	65.Совершенствование техники стартового разгона. 66. Бег 100 м на результат.		
	Самостоятельная работа студентов		
Тема 6.2 Прыжки в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала		ОК 08
	1	Техника прыжка в длину с разбега, с места.	
	2	Техника отталкивания.	
	3	Техника разбега в сочетании с отталкиванием.	4
	Практические занятия		

	67. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега на результат 68. Прыжок в длину с разбега на результат 69. Совершенствование техники прыжка в длину с места 70. Прыжок в длину с места на результат		
	Самостоятельная работа студентов		
Тема 6.3 Метание гранаты.	Содержание учебного материала		ОК 08
	1 Метание гранаты с полного разбега		
	2 Метание гранаты из различных исходных положений		
	Практические занятия		
	71. Метание гранаты. 72. Зачёт	2	
	Самостоятельная работа студентов		
Тема 6.4 Бег на среднюю и длинную дистанции.	Содержание учебного материала		ОК 08
	1 Бег по дистанции. Финиширование (финишный бросок)		
	2 Техника кроссового бега.		
	Практические занятия	2	
	73. Кроссовый бег 74. Бег 3000 м на результат.		
	Самостоятельная работа студентов		
Раздел 7. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		8	
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: -выполнить учебные нормативы; -выполнять судейство соревнований; -провести подготовительную часть урока. В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: -оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики; -основные положения организации и построения учебных и тренировочных занятий; -правила соревнований по легкой атлетике; -необходимое оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой -меры предупреждения травм.			
Тема 7.1 Высокий и	Содержание учебного материала		ОК 08

низкий старт.	1	Старт (использование стартовых колодок). Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!»		
	2	Техника финиширования.		
	3	Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.		
	Практические занятия		2	
	75.Т.Б на занятиях л/а. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона. 76. Бег 100 м на результат.			
	Самостоятельная работа студентов			
Тема 7.2 Прыжки в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала			ОК 08
	1	Техника движения в полете		
	2	Техника прыжка в длину в целом		
	Практические занятия		2	
	77.Прыжок в длину с места на результат 78.Прыжок в длину с разбега на результат			
	Самостоятельная работа студентов			
Тема 7.3 Метание гранаты	Содержание учебного материала			ОК 08
	1	Техника метания из различных исходных положений.		
	2	Техника метания в целом.		
	Практические занятия		2	
	79.Совершенствование техники метания гранаты. 80.Метание гранаты на результат			
	Самостоятельная работа студентов			
Тема 7.4 Бег на длинную дистанцию.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1	Бег по дистанции.		
	2	Особенности техники кроссового бега		
	Практические занятия		2	
	81.Совершенствование техники бега на длинную дистанцию. 82.Бег 3000 м на результат			
	Самостоятельная работа студентов			

Раздел 8. Волейбол		16	
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: - применять изученные приемы игры и индивидуальные тактические действия в учебной игре; - проводить разминку с группой; - проводить самостоятельную тренировку по волейболу; - выполнять судейство игр по волейболу; - организовывать и проводить соревнования между командами учебных групп; - выполнять учебный норматив.			
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: требования к учащимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм; - правила игры, правила судейства соревнований по волейболу; - тактику игры в защите и нападении.			
Тема 8.1. Приём и передача мяча.	Содержание учебного материала		ОК 08
	1 Приём и передача мяча на месте и в движении		
	2 Приём и передача мяча сверху в прыжке, с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро.		
	3 Приём и передача снизу, сверху, с переменной мест.		
	Практические занятия	4	ОК 08
	83. Совершенствование техники передач мяча. 84. Совершенствование техники приёма и передач мяча 85. Совершенствование техники передач мяча со сменой мест 86. Передача мяча на результат.		
	Самостоятельная работа студентов		
Тема 8.2. Подача мяча.	Содержание учебного материала		ОК 08
	1 Нижняя, верхняя подача		
	2 Боковая подача		
	Практические занятия	4	ОК 08
	87. Совершенствование техники подачи мяча сверху. 88. Совершенствование техники подачи мяча снизу 89. Совершенствование техники боковой подачи мяча 90. Учебная игра с заданиями		

	Самостоятельная работа студентов			
Тема 8.3.Тактика нападения.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1	Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах		
	2	Командные тактические действия в нападении		
	Практические занятия		4	
	91.Совершенствование техники нападающего удара. 92. Совершенствование командных действий в нападении. 93. Нападающий удар на результат. 94. Учебная игра с заданиями			
	Самостоятельная работа студентов			
Тема 8.4 .Тактика защиты.	Содержание учебного материала			
	1	Выбор места при страховке партнера.		
	2	Блокирование мяча.		
	Практические занятия		4	
	95.Совершенствование техники страховки при блокировании. 96. Совершенствование техники групповой защиты. 97. Блокирование мяча на результат. 98 Учебная игра.			
	Самостоятельная работа студентов			
	Раздел 9.Гимнастика		8	
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: -составить, выполнить и провести индивидуально и с группой обучающихся комплекс производственной гимнастики для избранной профессии. - выполнять зачетные упражнения и учебные нормативы: - выполнять опорный прыжок через козла в ширину- ноги врозь (высота снаряда 110 см), прыжок углом через коня в ширину, высота 110 см (девушки); опорный прыжок через коня в длину ноги врозь, высота 120 см.(юноши) - выполнять соединение элементов акробатики (девушки; юноши); В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: - меры предупреждения травм, меры оказания первой помощи;				

- влияние гимнастических упражнений на телосложение и воспитание волевых качеств; - современные спортивно оздоровительные системы физических упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке и по формированию телосложения.			
Тема 9.1.Акробатические упражнения.	Содержание учебного материала		ОК 08
	1	Акробатические элементы, акробатическая комбинация	
	2	Общеразвивающие упражнения, упражнений в паре с партнером, упражнения с гантелями	
	Практические занятия		4
	99. Закрепление техники акробатических упражнений. 100.Зачёт 101.Совершенствование техники акробатической комбинации. 102.Акробатическая комбинация на результат		
	Самостоятельная работа студентов		
	Тема 9.2 ППФП.	Содержание учебного материала	
1		Упражнения на статистическую выносливость.	
2		Упражнения для коррекции нарушений осанки.	
3		Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	
Практические занятия		4	
103. Развитие статической выносливости позных мышц. 104. Обучение техники упражнений на осанку. 105. Закрепление техники производственной гимнастики. 106. Комплекс ППФП .			
Самостоятельная работа студентов			
Раздел 10. Лыжная подготовка		12	
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: - организовать и провести лыжный поход; - выполнять учебные нормативы; В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: - основы техники передвижения на лыжах; - технику безопасности, меры предупреждения травм и обморожений; - обязанности начальника дистанции, судьи контролера, судьи на старте и на финише;			

- основы применения лыжных мазей, гигиенические требования занимающихся лыжной подготовкой;			
Тема 10.1 Техника лыжных ходов и переходов.	Содержание учебного материала		6
	1	Основные элементы тактики в лыжных гонках.	
	2	Техника переходов с хода на ход.	
	3	Техника попеременных, одновременных и коньковых лыжных ходов.	
	Практические занятия		6
	107.Совершенствование техники попеременных ходов и переходов. 108.Совершенствование техники конькового хода. 109.Совершенствование техники одновременных ходов. 110. Совершенствование техники лыжных ходов. 111.Коньковый ход учёт умений. 112.Прохождение дистанции 5000м на результат.		
	Самостоятельная работа студентов		
Тема 10.2 Техника подъёмов и спусков.	Содержание учебного материала		
	1	Подъёмы и спуски на учебном склоне в низкой, средней, высокой стойке.	
	2	Преодоление подъёмов и препятствий.	
	Практические занятия		2
	113.Совершенствование техники спусков и подъёмов 114.Выполнение подъёма и спуска на результат.		
	Самостоятельная работа студентов		
Тема 10.2 Техника поворотов и торможений.	Содержание учебного материала		
	1	Техника поворотов и торможений.	
	2	Применение изученных способов поворотов и торможений на учебном круге, на учебном склоне.	
	Практические занятия		4
	115.Совершенствование техники торможений. 116.Совершенствование техники поворотов. 117. Совершенствование техники поворотов и торможений на учебном склоне.		

	118.Выполнение поворотов и торможений на результат			
	Самостоятельная работа студентов			
Раздел 11. Футбол			20	
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: - организовать самостоятельные занятия по футболу; - руководить своей командой на соревнованиях - участвовать в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 2-го судьи. В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: - о физических качествах и правилах их тестирования; - причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения; - знать основы судейства.				
Тема 11.1 Удары по мячу.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1	Удары ногой.		
	2	Удары головой.		
	Практические занятия		7	
	119.Закрепление техники удара по мячу. 120.Совершенствование техники удара ногой различными способами на точность и силу 121. Совершенствование техники ударов боковой частью головы в опорном положении. 122. Совершенствование техники ударов головой в броске 123. Совершенствование техники удара головой различными способами. 124. Совершенствование техники удара по мячу. 125.Учебная игра с заданиями.			
	Самостоятельная работа студентов			
Тема 11.2 Остановка мяча.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1.	Приемы и остановки катящихся мячей ногами и головой.		
	Практические занятия		7	

	126.Закрепление техники остановки мяча в опорном положении. 127.Закрепление техники остановки мяча. 128.Учебная игра с заданиями. 129.Совершенствование техники приема (остановка) мячей, летящих выше бедра. 130.Совершенствование техники приема (остановки) опускающихся мячей подошвой. 131.Совершенствование техники приема (остановки) опускающихся мячей серединой подъема 132.Учебная игра с заданиями.		
	Самостоятельная работа студентов		
Тема 11.3 Отбор мяча.	Содержание учебного материала		ОК 08
	1 Отбор мяча выбиванием.		
	2 Отбор мяча накладыванием стопы.		
	3 Отбор мяча перехватом.		
	Практические занятия	6	
	133. Обучение технике отбора мяча выбиванием. 134. Зачёт 135.Совершенствование техники отбора мяча 136. Обучение технике отбора мяча перехватом. 137. Учебная игра с заданиями. 138. Закрепление техники отбора мяча.		
	Самостоятельная работа студентов		
Раздел 12. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		4	
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: -выполнить учебные нормативы; -выполнять судейство соревнований; -провести подготовительную часть урока. В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: -оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики; -основные положения организации и построения учебных и тренировочных занятий; -правила соревнований по легкой атлетике;			

-необходимое оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой				
-меры предупреждения травм.				
Тема 12.1. Высокий и низкий старт.	Содержание учебного материала			OK 08
	1	Старт (использование стартовых колодок). Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!»		
	2	Бег с низкого и высокого старта.		
	Практические занятия		1	
	139. Бег 100 м на результат.			
	Самостоятельная работа студентов			
Тема 12.2. Прыжки в длину с места.	Содержание учебного материала			OK 08
	1.	Техника прыжка в длину с места.		
	Практические занятия		1	
140.Прыжок в длину с места на результат.				
Тема 12.3. Метание гранаты.	Содержание учебного материала		1	OK 08
	1.	Техника метания гранаты с полного разбега.		
	Практические занятия			
	141.Метание гранаты на результат.			
Самостоятельная работа студентов				
Тема 12.4 Бег на длинную дистанцию.	Содержание учебного материала			OK 08
	1.	.Техника бега на длинные дистанции		
	Практические занятия		1	
142.Бег 3000 м на результат.				
Раздел 13. Волейбол			10	
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: - применять изученные приемы игры и индивидуальные тактические действия в учебной игре; - проводить разминку с группой; - проводить самостоятельную тренировку по волейболу; - выполнять судейство игр по волейболу; -организовывать и проводить соревнования между командами учебных групп; - выполнять учебный норматив.				

В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: требования к учащимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм; -правила игры, правила судейства соревнований по волейболу; -тактику игры в защите и нападении.				
Тема 13.1 Приём и передача мяча.	Содержание учебного материала		2	OK 08
	1	Приём и передача мяча на месте и в движении		
	2	Приём и передача мяча сверху в прыжке, с выпадом.		
	Практические занятия 143.Совершенствование техники приёма и передач мяча. 144.Передача мяча на результат.			
	Самостоятельная работа студентов			
Тема 13.2. Подача мяча.	Содержание учебного материала			OK 08
	1	Верхняя, нижняя подача мяча.		
	2	Подача в прыжке.		
	Практические занятия		3	
	145.Совершенствование техники подачи мяча сверху. 146 Подача мяча на результат. 147. Зачёт			
	Самостоятельная работа студентов			
	Тема 13.3. Тактика нападения.	Содержание учебного материала		
1		Индивидуальные тактические действия.		
2		Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах.		
3		Командные тактические действия		
Практические занятия		2		
148.Совершенствование техники взаимодействия игроков в нападении. 149. Учебная игра				
Самостоятельная работа студентов				
Тема 13.4. Тактика защиты.	Содержание учебного материала			OK 08
	1	Блокирование мяча.		

	2	Выбор способа приема атакующего удара.		3	
	Практические занятия				
	150. Техника групповой защиты. 151.Блокирование мяча на результат. 152. Учебная игра				
	Самостоятельная работа студентов				
Раздел 14. Баскетбол			16		
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: - выполнять любой прием техники; -судить учебную игру; -выполнить учебные нормативы. В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: -требования к обучающимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм; -правила игры, правила судейства соревнований по баскетболу; -тактику игры в защите и нападении.					
Тема 14.1. Техника владения мячом.	Содержание учебного материала			3	ОК 08
	1	Ведение и передача мяча на месте, в движении, бегом, с изменением направления и скорости, высоты отскока.			
	2	Вырывание, выбивание мяча.			
	Практические занятия				
	153.Совершенствование техники владения мячом. 154.Закрепление техники изученных элементов в баскетболе. 155.Передачи мяча на результат.				
	Самостоятельная работа студентов				
Тема 14.2 Броски мяча в кольцо.	Содержание учебного материала			3	ОК 08
	1	Штрафной бросок.			
	2	Передачи в прыжке со средней дистанции, с дальней дистанции.			
	Практические занятия				
	156.Совершенствование техники штрафного броска. 157.Совершенствование техники бросков мяча с места и после ведения. 158.Штрафной бросок на результат.				

	Самостоятельная работа студентов				
Тема 14.3.Тактика нападения.	Содержание учебного материала			ОК 08	
	1.	Индивидуальные действия: заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.			
	2.	Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, “тройка”, скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение.			
	Практические занятия		4		
	159.Закрепление техники нападения «быстрый прорыв» 160.Учебная игра с заданиями. 161, 162.Совершенствование техники нападения				
	Самостоятельная работа студентов				
Тема 14.4.Тактика защиты.	Содержание учебного материала			ОК 08	
	1	Индивидуальные действия в защите			
	2	Групповые действия в защите			
	Практические занятия		6		
	163, 164.Совершенствование техники зонной защиты. 165, 166. Учебная игра с заданиями. 167, 168 . Дифференцированный зачет				
	Самостоятельная работа студентов				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронные носители с записями комплексов упражнений.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф.образования.- М.: Академия, 2022.- 320 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень: Учебник / А.П. Матвеев — Москва: Просвещение, 2022. — 320 с. — ISBN 978-5-09-099582-5. — URL: <https://book.ru/books/951337>. - Текст:электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	демонстрирует понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека; соблюдает принципы здорового образа жизни	Оценка результатов выполнения практических заданий
основы здорового образа жизни	демонстрирует знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; форм закаливания и составляющих здорового образа жизни; обосновывает целесообразность использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	осуществляет правильный выбор и грамотное применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка результатов выполнения практических заданий