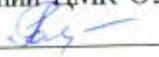
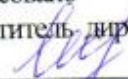


Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«ЕЛАБУЖСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рассмотрено
на заседании ЦМК ОУД и ОГСЭ

В.Г. Романова
« 12 » апреля 2023 г.
Протокол № 9

Согласовано
Заместитель директора по УМР

О.С.Шараборина
« 12 » апреля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

**Специальность: 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического оборудования (по
отраслям)**

Рабочая программа разработана с учетом требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 декабря 2017 г. № 1196 (зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 21 декабря 2017 г. рег. №49356);

- Федерального закона 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 г. №441 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013 г. № 464».

Организация-разработчик: ГАПОУ «Елабужский политехнический колледж»

Разработчик: Пестерев И.С. – преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-------------------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 23 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 25 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена разработанной в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Программа учебной дисциплины может быть использована при освоении учебной дисциплины Физическая культура по всем специальностям СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Формирование личностных результатов воспитательной работы обучающихся:

Л 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.

Л 14 – Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм

Л 15 – Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

Л 17 – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате изучения учебной дисциплины должны быть сформированы **общие компетенции:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

- ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;
- ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;
- ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 160 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 160 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 160 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 160 |
| в том числе: практические занятия | 160 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 0 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированных зачётов | |

2.2. Тематический план и содержание 2 курс (3-4 семестры)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объём часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 12 | |
| Тема 1.1 Техника бега на короткие и средние дистанции | Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м. | 2 | 3 |
| Тема 1.2 Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты | Понятие «эстафета», история возникновения. Передача эстафетной палочки: на месте, в движении. «Коридор» передачи эстафетной палочки. Тренировочный бег с передачей эстафеты. | 2 | 3 |
| Тема 1.3 Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка | Техника безопасности при выполнении прыжка. Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Исходное положение, техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места. | 2 | 3 |
| Тема 1.4 Техника метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании | Инструктаж по технике безопасности при метании гранаты на дальность. Разбег, замах, финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель. Контрольные испытания: метание гранаты 700гр. – юноши, 500гр. – девушки. | 4 | 3 |
| Самостоятельная работа обучающихся | Оздоровительный бег или быстрая ходьба. Занятия в тренажерном зале по ОФП. | 2 | |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| | | | |
| Раздел 2. Баскетбол | | 18 | |
| Тема 2.1. Техника передвижения без мяча и с мячом | Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд – без мяча, и с мячом. Основные правила игры в баскетбол, размеры площадки, функции игроков. | 4 | 3 |
| Тема 2.2. Техника владения мячом на месте и в движении | Ловля и передача мяча: на месте, в движении. Ведение мяча– дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом. | 4 | 3 |
| Тема 2.3. Техника бросков; Техника безопасности при выполнении бросков | Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок. | 4 | 3 |
| Техника 2.4. Техника и правила игры в стритбол | Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр. | 4 | 3 |
| Самостоятельная работа обучающихся | Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины. Упражнения с гантелями. Приемы массажа и самомассажа. Подготовка к соревнованиям, изучение правил игры. | 2 | |
| Раздел 3. Волейбол | | 26 | |
| Тема 3.1. Техника перемещения, исходное положение, функции игроков | Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Размеры площадки, зоны. Функции игроков на площадке: нападающий (диагональный, доигровщик), защитник, либеро, связующий. | 2 | 3 |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>Тема 3.2. Техника передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча</p> | <p>Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Передачи: двумя сверху в опоре; двумя сверху после передвижения; двумя сверху за голову; двумя сверху в прыжке; Прием: двумя снизу стоя на месте; двумя снизу с выпадом; двумя снизу после перемещения; двумя снизу назад. Прием мяча от сетки. Приём-передача мячей летящих с медленной скоростью, ускоренных (двумя сверху вперёд стоя на месте, после перемещения). Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча</p> | 4 | 3 |
| <p>Тема 3.3. Виды и техника подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча</p> | <p>Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – прямая без вращения; боковая без вращения, с вращением, силовая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча.</p> | 2 | 3 |
| <p>Техника 3.4. Техника нападающего удара, прием нападающего удара; Техника безопасности при нападающем ударе</p> | <p>Техника безопасности при нападающем ударе. Нападение – разбег, напрыжка, взлёт, замах, удар. Нападение по диагонали, по ходу, за блок, с переводом. Нападающий удар с I линии (зона 2,4,3); со II линии (зона 1,5, 6) Прием нападающих ударов. Правила и судейство нападающего удара.</p> | 4 | 3 |
| <p>Тема 3.5. Техника постановки блока, виды; Техника безопасности при</p> | <p>Техника безопасности при постановки блока. Одиночное блокирование, зонное с места, зонное после передвижения, ловящее с места; групповое. Подготовка, выполнение, проводка мяча.</p> | 4 | 3 |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| постановки блока | Правила и судейство блокирования. | | |
| Тема 3.6. Тактические командные действия; Тренировочная игра | Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперёд и назад), система « в линию». Использование всех ранее изученных элементов игры. Тренировочная игра по упрощённым правилам 6х6, 5х5, 4х4, 3х3. Основные правила и судейство игры. | 8 | 3 |
| Самостоятельная работа обучающихся | ОФП на развитие прыгучести. Упражнения с гантелями, штангой. Упражнения с метанием предметов, имитация нападающего удара с резиновым эспандером. Подготовка к соревнованиям, изучение правил игры. | 2 | |
| Раздел 4. Гимнастика | | 14 | |
| Тема 4.1. Перестроения на месте и в движении | Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту; колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением. | 2 | 3 |
| Тема 4.2. Прикладные упражнения | Упражнения у шведской стенки; упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц. | 2 | 3 |
| Тема 4.3. Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов | Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах. Упражнения без предметов. | 4 | 3 |
| Тема 4.4. Подготовка, тренировка норм | Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд. | 4 | 3 |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| и требований ГТЗО по гимнастике Контрольные испытания. | Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Подъём туловища из положения, лёжа, согнув колени, за 30 секунд. | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | Занятия в тренажёрном зале с использованием мяче, гантелей, скакалок. Упражнения на развитие гибкости, растяжки – на полу, у стены. | 2 | |
| Раздел 5. Настольный теннис | | 12 | |
| Тема 5.1. Стойки, перемещения; Хват ракетки; Техника безопасности при игре в настольный теннис; Общие правила игры | Шаги приставные, шаги выпады. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойкой в простых условиях и упражнениях. Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой и левой рукой об пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой левой руками, сверху и снизу, перебрасывая мяч одной рукой на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей его двумя и одной руками. | 2 | 3 |
| Тема 5.2. Техника ударов по мячу, виды; Техника безопасности при выполнении ударов | Техника безопасности при выполнении ударов. Промежуточные удары – толчок, срезка (подрезка), накат; Атакующие удары; Защитные удары; Удары по мячу правой, левой стороной ракетки по половине стола (имитация передвижений влево – вправо, с выполнением ударных действий; одиночные передвижения и удары; серийные передвижения и удары). Учебная игра. | 2 | 3 |
| Тема 5.3. Техника подачи мяча, её разновидности; | Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча). Прием этих подач. | 2 | 3 |

| | | | |
|---|---|-------|----|
| Тема 5.4. Отрабатывание техники подачи и приёма мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила | Техника безопасности в парной игре, правила Упражнение «треугольник», (один игрок поочередно направляет мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Упражнение «восьмёрка» (оба игрока поочередно направляют мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Подача – приём – подача, игра в «треугольник», «восьмёрку». | 2 | 3 |
| Тема 5.5. Техника атакующих ударов, виды; Техника безопасности при атакующих ударах, при приёме мяча | Техника безопасности при атакующих ударах. Выбор места подхода к мячу, своевременный выход. Замах, удар: плоский удар – без вращения, толчком; накатом – справа, слева; подрезка – справа в наивысшей точке, слева по отскакивающему мячу, встречное движение; Учебно-тренировочная игра. Общие правила. Судейство. | 2 | 3 |
| | | Зачёт | 2 |
| | | Итого | 72 |
| | | | 3 |

2.3. Тематический план и содержание 3 курс (5-6 семестры)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объём часов | Уровень усвоения |
|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 9 | |
| Тема 1.1. Отрабатывание техники бега на короткие и средние дистанции | Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге. Техника бега по поворотам. Дыхание при беге. | 2 | 3 |

| | | | |
|---|---|----------|---|
| | Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м. 2000м. | | |
| Тема 1.2. Отрабатывание техники передачи эстафеты, «коридор передачи»; | Техника безопасности при передаче эстафетной палочки. «Коридор » передачи эстафетной палочки. Финиширование с эстафетой. Тренировочный бег с передачей эстафеты. | 2 | 3 |
| Тема 1.3. Отрабатывание техники прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка | Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание вверх. Техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места. | 2 | 3 |
| Тема 1.4. Отрабатывание техники метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании | Инструктаж по технике безопасности при метании на дальность. Разбег, замах, финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель. Контрольные испытания: метание гранаты на дальность: 700 гр.– юноши, 500 гр. – девушки. | 2 | 3 |
| Раздел 2. Баскетбол | | 9 | |
| Тема 2.1. Отрабатывание техники передвижения без мяча и с мячом | Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперед – без мяча, и с мячом. Основные функции игроков. | 2 | 3 |
| Тема 2.2. Отрабатывание техники | Ловля и передача мяча: на месте, в движении. В парах, тройках, «восьмёрка». | 2 | 3 |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| владения мячом на месте и в движении | Ведение мячом – дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом. | | |
| Тема 2.3. Отрабатывание техники бросков; Техника безопасности при выполнении бросков | Техника безопасности при выполнении бросков. Броски из под щита. Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок. | 2 | 3 |
| Техника 2.4. Техника и правила игры в стритбол; Тренировочные игры | Особенности правил игры в стритбол. Тренировочные игры: 3x3, 4x4, 5x5. Судейство игр. | 2 | 3 |
| Раздел 3. Волейбол | | 20 | |
| Тема 3.1. Отрабатывание техники перемещения, исходное положение | Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Выход на прием мяча: с подачи; с нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 3 |
| Тема 3.2. Отрабатывание техники передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча | Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Пас предплечьями. Передача сверху. Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 3 |
| Тема 3.3. Отрабатывание техники | Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – планирующая; кручёная; боковая | 2 | 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча</p> | <p>планирующая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.</p> | | |
| <p>Техника 3.4. Отрабатывание техники нападающего удара, прием нападающего удара;</p> | <p>Нападение – разбег, напрыжка, взлёт, замах, удар. Нападающий удар – по диагонали, в линию. Нападающий удар с I линии (зона 2,4,3); со II линии (зона 1,5, 6) Прием нападающих ударов. Учебно-тренировочная игра. Правила и судейство нападающего удара.</p> | 4 | 3 |
| <p>Тема 3.5. Отрабатывание техники постановки блока; Техника безопасности при постановки блока</p> | <p>Техника безопасности при постановке блока. Одиночное блокирование; коллективный. Подготовка, выполнение, проводка. Сосредоточить внимание на связующем, затем на нападающем. Встать напротив нападающего, широко расставить пальцы, согнуть колени, поднять руки. Учебно-тренировочная игра. Правила и судейство блокирования.</p> | 4 | 3 |
| <p>Тема 3.6. Тактические командные действия; игровые ситуации Тренировочная игра; Ознакомление с пляжным волейболом</p> | <p>Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперёд и назад), система « в линию». Тренировочная игра по упрощённым правилам 6х6, 5х5, 4х4; Игра пляжного волейбола 3х3. Основные правила и судейство игры.</p> | 4 | 3 |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| Раздел 4. Гимнастика | | 10 | |
| Тема 4.1. Отрабатывание перестроений на месте и в движении | Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три. Перестроения «уступом», по расчёту. Перестроения в колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением. | 2 | 3 |
| Тема 4.2. Прикладные упражнения | Упражнения у шведской стенки; упражнения равновесия. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц. | 2 | 3 |
| Тема 4.3. Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов УГГ- для самостоятельной работы | Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах. Упражнения без предметов. | 2 | 3 |
| Тема 4.4. Подготовка к проведению контрольных испытаний; Контрольные испытания. | Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подъём туловища из положения, лежа, согнув колени, за 30 секунд. | 2 | 3 |
| Раздел 5. Настольный теннис | | 12 | |
| Тема 5.1. Отрабатывание стоек, перемещений; Техника безопасности при игре в настольный теннис; | Шаги приставные, шаги выпады. Упражнения с мячом и ракеткой: жонглирование мячом, одним, двумя, работа парами. Общие правила игры | 2 | 3 |
| Тема 5.2. Отрабатывание техники ударов | Техника безопасности при выполнении ударов. Промежуточные удары – толчок, срезка (подрезка), накат; | | 3 |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| по мячу; Техника безопасности при выполнении ударов | Удары по мячу правой, левой стороной ракетки. Игры, одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом ударов из двух, трёх точек в разных направлениях | 2 | |
| Тема 5.3. Отрабатывание подачи мяча; Правила подачи и приема мяча; | Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча) Прием этих подач. | 2 | 3 |
| Тема 5.4. Отрабатывание техники подач и приема мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила | Техника безопасности в парной игре, правила Упражнение «треугольник», (один игрок поочередно направляет мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Упражнение «восьмёрка» (оба игрока поочередно направляют мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Подача – приём – подача, игра в «треугольник», «восьмёрку». Правила судейства, судейство. | 2 | 3 |
| Тема 5.5. Отрабатывание техники атакующих ударов; | Выбор места подхода к мячу, своевременный выход. Замах, удар: плоский удар – без вращения, толчком; накатом – справа, слева; подрезка – справа в наивысшей точке, | 2 | 3 |
| Техника безопасности при атакующих ударах, при приёме мяча | слева по отскакивающему мячу, встречное движение; Учебно-тренировочная игра. Общие правила. Судейство. | | |
| | Зачёт | 2 | 3 |
| Итого за 5-6 семестры | | 50 | |

2.4. Тематический план и содержание 4 курс (7-8 семестры)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объём часов | Уровень усвоения |
|----------------------------------|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 8 | |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции | Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге. Техника бега по поворотам. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м. 2000м. | 1 | 3 |
| Тема 1.2. Совершенствование техники передачи эстафеты, «коридор» передачи; | Техника безопасности при передаче эстафетной палочки. «Коридор » передачи эстафетной палочки. Финиширование с эстафетой. Тренировочный бег с передачей эстафеты. | 2 | 3 |
| Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка | Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание вверх. Техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места. | 2 | 3 |
| Тема 1.4. Совершенствование техники метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании | Инструктаж по технике безопасности при метании на дальность. Разбег, замах, финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель. Контрольные испытания: метание гранаты на дальность: 700 гр.– юноши, 500 гр. – девушки. | 2 | 3 |
| Раздел 2. Баскетбол | | 10 | |
| Тема 2.1. Совершенствование техники передвижения без мяча и с мячом | Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд – без мяча, и с мячом. Основные функции игроков. | 2 | 3 |
| Тема 2.2. Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении | Ловля и передача мяча: на месте, в движении. В парах, тройках, «восьмёрка». Ведение мячом – дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство | 2 | 3 |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| | владения мячом. | | |
| Тема 2.3. Совершенствование техники бросков; Техника безопасности при выполнении бросков | Техника безопасности при выполнении бросков. Броски из под щита. Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок. | 2 | 3 |
| Техника 2.4. | Особенности правил игры в стритбол. | | 3 |
| Техника и правила игры в стритбол; Тренировочное игры | Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр. | 3 | |
| Раздел 3. Волейбол | | 12 | |
| Тема 3.1. Совершенствование техники перемещения, исходное положение | Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Выход на прием мяча: с подачи; с нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. | 1 | 3 |
| Тема 3.2. Совершенствование техники передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча | Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Пас предплечьями. Передача сверху. Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | 1 | 3 |
| Тема 3.3. Совершенствование техники подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча | Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – планирующая; кручёная; боковая планирующая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 3 |
| Техника 3.4. Совершенствование техники нападающего удара, прием нападающего удара; | Нападение – разбег, напрыжка, взлёт, замах, удар. Нападающий удар – по диагонали, в линию. Нападающий удар с I линии (зона 2,4,3); со II линии (зона 1,5, б) | 2 | 3 |

| | | | |
|---|--|----------|---|
| | Прием нападающих ударов. Учебно-тренировочная игра. Правила и судейство нападающего удара. | | |
| Тема 3.5. Совершенствование техники постановки блока; Техника безопасности при постановки блока | Техника безопасности при постановке блока. Одиночное блокирование; коллективный. Подготовка, выполнение, проводка. Сосредоточить внимание на связующем, затем на нападающем. Встать напротив нападающего, широко расставить пальцы, согнуть колени, поднять руки. Учебно-тренировочная игра. Правила и судейство блокирования. | 2 | 3 |
| Тема 3.6. Тактические командные действия; игровые ситуации Тренировочная игра; Ознакомление с пляжным волейболом | Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперёд и назад), система « в линию». Тренировочная игра по упрощённым правилам 6х6, 5х5, 4х4; Игра пляжного волейбола 3х3. Основные правила и судейство игры. | 2 | 3 |
| Раздел 4. Гимнастика | | 8 | |
| Тема 4.1. Совершенствование перестроений на месте и в движении | Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту; колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением. | 1 | 3 |
| Тема 4.2. Прикладные упражнения | Упражнения у шведской стенки; упражнения равновесия. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц. | 2 | 3 |
| Тема 4.3. Комплексы упражнений с | Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Упражнения без | 2 | 3 |

| | | | |
|--|---|----------|---|
| предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов УГГ | предметов. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах. | | |
| Тема 4.4. Подготовка к проведению контрольных испытаний; Контрольные испытания. | Общая физическая подготовка. Наклон вперед. Подъем туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Подъем туловища из положения, лежа, согнув колени, за 30 секунд. | 2 | 3 |
| Раздел 5. Настольный теннис | | 6 | |
| Тема 5.1. Совершенствование стоек, перемещений; Техника безопасности игры настольный теннис | Шаги приставные, шаги выпады. Упражнения с мячом и ракеткой: жонглирование мячом, одним, двумя, работа парами. Общие правила игры | 1 | 3 |
| Тема 5.2. Совершенствование техники ударов по мячу; | Промежуточные удары - толчок, срезка (подрезка), накат; Удары по мячу правой, левой стороной ракетки. Игры, одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом ударов из двух, трёх точек в разных направлениях | 1 | 3 |
| Тема 5.3. Совершенствование подачи мяча; | Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим | 1 | 3 |

| | | | |
|---|--|------------|----------|
| Правила подачи и приема мяча; | перемещением на прием мяча) Прием этих подач. | | |
| Тема 5.4. Совершенствование техники подач и приема мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила | Техника безопасности в парной игре, правила Упражнение «треугольник», (один игрок поочередно направляет мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Упражнение «восьмёрка» (оба игрока поочередно направляют мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Подача – приём – подача, игра в «треугольник», «восьмёрку». Правила судейства, судейство. | 1 | 3 |
| Тема 5.5. Совершенствование техники атакующих ударов; Техника безопасности при атакующих ударах, при приеме мяча | Выбор места подхода к мячу, своевременный выход. Замах, удар: плоский удар – без вращения, толчком; накатом – справа, слева; подрезка – справа в наивысшей точке, слева по отскакивающему мячу, встречное движение; Учебно-тренировочная игра. Общие правила. Судейство. | 1 | 3 |
| | Дифференцированный зачёт | 2 | 3 |
| | Итого за 7- 8 семестр | 26 | |
| | Итого | 160 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оборудование: баскетбольные, волейбольные, теннисные, футбольные мячи; скакалки, обручи, гимнастические палки, гири, теннисные ракетки, теннисные столы, теннисные сетки, эстафетные палочки, канат для перетягивания, навесные перекладины, брусья, гимнастический «конь», «козёл», шведская стенка, баскетбольные щиты с корзинами, баскетбольные сетки, волейбольные стойки, волейбольные сетки, волейбольные антенны, футбольные ворота (для мини футбола и футбола), набор для игры в бадминтон, конусы для спортивной разметки, шахматы, шахматные часы. Технические средства обучения: видеомагнитофон, телевизор, магнитола, секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура. [Текст] : учебник/А.А. Бишаева | : - 2-е дополн. изд., -М.:Академпресс, 2021. – 286с.

Дополнительные источники:

1. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. [Текст]: учебник/Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын|: - М.:Академпресс, 2017. – 176с. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений.

2. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе: [Текст]: научно-педагогический аспект: книга для педагога /Ю.А. Янсон|: 2-е изд., дополнен. И перераб. – Ростов н/Дону: Феникс, 2016. – 635с.

3. Колобов, Ф. Г. Созидательная сила дыхания и мышления. [Текст]: Доктор Бутейко: созидательная сила дыхания и мышления. /Ф. Г. Колобов|: – Москва Донецк: АСТ Сталкер2016. – 128с. – (рецепты здоровья)

Электронные ресурсы.

Форма доступа:

Центрально отраслевая библиотека по физической культуре и спорту ([http:// lib.sportedu.ru/](http://lib.sportedu.ru/))

Российское образование (<http://www.edu.ru/>)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий на основании контрольных испытаний.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| <p>уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> | <p>Сдача контрольных испытаний по видам спорта: Скоростная подготовленность: бег</p> <p>100м. – 16.0 16.8 17.3;</p> <p>2000м. (м. сек) – 10.45 11.05 14.40;</p> <p>Силовая подготовленность: Подъем туловища из положения, лёжа, руки за головой (кол-во раз) юноши: – 50 38 30; девушки: – 20 18 16;</p> <p>Подтягивание на перекладине в висе лёжа (кол-во раз) юноши: – 18 14 7;</p> <p>Прыжок в длину с места (см) девушки – 180 170 150; юноши: – 240 230 205;</p> <p>Прыжок через скакалку (за 1 мин.) – 140 130 120;</p> <p>Метание гранаты в даль (м), 500 гр. – 21 19.5 16; юноши: - 700гр. – 42 38 35;</p> <p>Сгибание разгибание рук в упоре от гимнастической скамейке девушки: – 15 12 10; юноши от пола: – 42 40 38;</p> |
| <p>знать: - о роли физической культуры</p> | <p>Применять правила организации подготовки</p> |

| | |
|---|--|
| в общественном, профессиональном, социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | и проведения соревнований по видам спорта и Внешнее наблюдение, собеседование, зачет. |
|---|--|