

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

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



Рабочая программа учебной дисциплины

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация: программист

Год начала подготовки: 2024

Екатеринбург  
2023

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

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

Рабочая программа учебной дисциплины

## **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация: программист

Год начала подготовки: 2024

Екатеринбург  
2023

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

**Программу составила:**

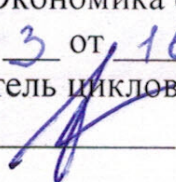
Фончукова А.С. - преподаватель ЦК ГиСЭД кафедры ЭС

**Одобрено** цикловой комиссией

Гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
кафедры Экономика связи.

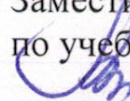
Протокол 3 от 16.11.23

Председатель цикловой комиссии

  
Н.Н. Савина

**Согласовано**

Заместитель директора  
по учебной работе



А.Н. Белякова

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

**Программу составила:**

Фончукова А.С. - преподаватель ЦК ГиСЭД кафедры ЭС

**Одобрено** цикловой комиссией

Гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
кафедры Экономика связи.

Протокол \_\_\_ от \_\_\_\_\_

Председатель цикловой комиссии

\_\_\_\_\_ Н.Н. Савина

**Согласовано**

Заместитель директора  
по учебной работе

\_\_\_\_\_ А.Н. Белякова

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

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

### 1.2.1 Общие компетенции:

Код ОК	Содержание
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 1.2.2 Личностные результаты:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

### 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

##### **3.1.1 Спортивный зал:**

Скамья гимнастическая - 6 шт.

Волейбольная стойка - 2 шт.

Сетка волейбольная - 1 шт.

Баскетбольный щит - 2 шт.

Баскетбольное кольцо - 2 шт.

Мячи баскетбольные Спалдинг.

Мячи волейбольные Mikasa.

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

Стол для настольного тенниса - 2 шт.

Сетка для настольного тенниса - 2 шт.

Ракетки для настольного тенниса.

Мячи для настольного тенниса NeottecTraning.

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

Стол для настольного тенниса - 2 шт.

Сетка для настольного тенниса - 2 шт.

Ракетки для настольного тенниса.

Мячи для настольного тенниса NeottecTraning.

##### **3.1.4 Шахматный клуб:**

Шашки.

Шахматы.

##### **3.1.5 Тренажерный зал:**

Скамья гимнастическая - 2 шт.

Грифы прямые.

Диски разновесы.

##### **3.1.6 Стрелковый тир:**

Винтовка п/м МР-512М - 5 шт.

Скамья гимнастическая - 2 шт.

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

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

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

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

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

2. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110339.html>.

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

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

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>.



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

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