



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Страданченко С.Г.

31.03.2023

Физическая культура

рабочая программа дисциплины

Закреплена за Учебный план	Колледж экономики и сервиса 23.02.01_23.plx 23.02.01 ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕВОЗОК И УПРАВЛЕНИЕ НА ТРАНСПОРТЕ (ПО ВИДАМ)
Квалификация Форма обучения Общая трудоемкость	Техник очная 336 часов
Часов по учебному плану в том числе:	336
контактная работа самостоятельная работа	168 168
	Виды контроля в семестрах: зачет 1,2,3,4 зачет с оценкой 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1(1.1)		2(1.2)		3(2.1)		4(2.2)		5(3.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	34	34	42	42	30	30	40	40	22	22	168	168
Итого ауд.	34	34	42	42	30	30	40	40	22	22	168	168
Контактная	34	34	42	42	30	30	40	40	22	22	168	168
Сам. работа	34	34	42	42	30	30	40	40	22	22	168	168
Итого	68	68	84	84	60	60	80	80	44	44	336	336

УИ: 23.02.01-2022-1-КТ9.plx

Разработчик(и):

Преподаватель Зуева И.М. Зуева

Рецензент(ы):

старший преподаватель кафедры "Физическая культура и спорт"
ИСОиП(филиал) ДГТУ в г. Шахты Зазулина Е.В. Зазулинапреподаватель высшей квалификационной категории КЭС, Завгородняя Л.В. Завгородняя

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности
23.02.01 ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕВОЗОК И УПРАВЛЕНИЕ НА ТРАНСПОРТЕ (ПО ВИДАМ) (уровень подготовки кадров
высшей квалификации). (приказ Минобрнауки России от 22.04.2014 г. № 376)

составлена на основании учебного плана:

по специальности 23.02.01 ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕВОЗОК И УПРАВЛЕНИЕ НА ТРАНСПОРТЕ (ПО ВИДАМ)

утвержденного Учёным советом ИСОиП (филиала) ДГТУ в г. Шахты от 31.03.2023 протокол № 8

Рабочая программа одобрена на заседании Педагогического совета
Колледжа экономики и сервиса

Протокол от 02.03.2023 № 8

Срок действия программы: 2023-2026 уч. г.

Директор КЭС Москвитин Е.Ю. Москвитин

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ							
- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;							
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;							
- формирование здорового и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;							
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.							
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ							
Цикл (раздел) ОП:		ОГСЭ					
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:						
2.1.1	Основы безопасности жизнедеятельности						
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:						
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности						
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ							
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 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							
ЛР 3: Готовый к служению Отечеству, его защите							
ЛР 5: Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностного и профессионального конструктивного «цифрового следа»							
ЛР 10: Принимающий и реализующий ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков							
ЛР 11: Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой							
ЛР 12: Проявляющий эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений							
ЛР 17: Проявляющий нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей							
ЛР 22: Соответствующий ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный,							
ЛР 24: Демонстрирующий навык общения и самоуправления							
В результате освоения дисциплины обучающийся должен:							
3.1	Знать:						
3.1.1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (ОК 02, ОК 03, ОК 06); (ЛР 3, ЛР 5, ЛР 10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР23)						
3.1.2	основы здорового образа жизни (ОК 02, ОК 03, ОК 06); (ЛР 3, ЛР 5, ЛР 10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР23)						
3.2	Уметь:						
3.2.1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (ОК 02, ОК 03, ОК 06); (ЛР 3, ЛР 5, ЛР 10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР23)						
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Актив. и интерактив	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика.						

1. 1	Техника бега на короткие дистанции, бег 60 м,100м./Пр/	1	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3,ЛР5,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
1. 2	Техника бега на длинные дистанции. Челночный бег 3x10 м /Пр/	1	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
1. 3	Бег с высокого старта. Бег 500 м., 1000 м. /Пр/	1	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
1. 4	Кроссовая подготовка. Бег 1500 м., 2000 м /Пр/	1	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
1. 5	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. /Пр/	1	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
1. 6	Техника и тактика эстафетного бега 4*100м./Пр/	1	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
1. 7	Кроссовая подготовка. Бег 2000 м., 3000 м /Пр/	1	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
1. 8	Техника метания на дальность./Пр/	1	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
1. 9	Бег по пересеченной местности ,полоса препятствий./Пр/	1	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
1. 10	Занятия в секции легкая атлетика, ОФП, бег на короткие, средние и длинные дистанции , прыжки в длину, метание. /СР/	1	18	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
	Раздел 2. Элементы спортивной и художественной гимнастики.						
2. 1	Упражнение на силу и выносливость. /Пр/	1	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
2. 2	Техника выполнения упражнений на перекладине,на координацию./Пр/	1	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
2. 3	Акробатика: кувырки назад, вперед. Стойка на мостик./Пр/	1	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	

2. 4	Акробатика: соединение элементов. Упражнение на гибкость./Пр/	1	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
2. 5	Сгибание разгибания рук в упоре лежа.Упражнения на растяжку./Пр/	1	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
2. 6	Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики. /Пр/	1	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
2. 7	Занятия в секции гимнастики, махи и соскоки на брусьях; упражнения на перекладине, подтягивание, подъем переворотом./СР/	1	16	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
2. 8	Упражнения на тренажерах., на силу. Зачетное занятие. /Пр/	1	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
	Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол						
3. 1	Совершенствование техники передвижения, перемещения различными способами./Пр/	2	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
3. 2	Совершенствование передачи мяча вверх над собой, во встречных колонах. /Пр/	2	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
3. 3	Совершенствование передачи мяча снизу над собой, во встречных колонах. /Пр/	2	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
3. 4	Прием мяча после подачи на месте./Пр/	2	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
3. 5	Выполнение нападающего удара из зон № 2,4. /Пр/	2	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
3. 6	Выполнение одиночного блокирования из зон № 2,4. /Пр/	2	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
3. 7	Прием нападающего удара через сетку. /Пр/	2	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
3. 8	Занятия в секции волейбола, прием, передача мяча, нападающие удары./СР/	2	17	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	

3.9	Судейство игры. Двусторонняя игра. /Пр/	2	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
Раздел 4. Баскетбол.							
4.1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ведение мяча./Пр/	2	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
4.2	Ловля и передача мяча одной, двумя руками на месте, в движении./Пр/	2	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
4.3	Передача и ловля мяча с отскоком от пола, при встречном движении./Пр/	2	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
4.4	Броски по кольцу двумя руками сверху. Учебная игра. /Пр/	2	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
4.5	Выполнение штрафных бросков. /Пр/	2	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
4.6	Техника ведения мяча, двойной шаг./Пр/	2	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
4.7	Атакующие и защитные моменты игры./Пр/	2	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
4.8	Двухсторонняя учебная игра. /Пр/	2	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
4.9	Занятия в секции баскетбола, броски мяча в прыжке по кольцу, передачи мяча различными способами. /СР/	2	17	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
4.10	Судейство. Учебная игра. /Пр/	2	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
Раздел 5. Общая физическая подготовка.							
5.1	Силовые упражнения: подтягивание и вис на согнутых руках. /Пр/	2	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
5.2	Прыжки в длину с места. Бег : 2х400м., 1х800м./Пр/	2	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	

5.3	Кроссовая подготовка./Пр/	2	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
5.4	Занятия в секции гимнастики, ОФП, легкой атлетике, бег в медленном темпе, комплекс упражнений для развития гибкости./СР/	2	8	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
5.5	Челночный бег 3x10м. удержание тела в виси на перекладине. Зачетное занятие./Пр/	2	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
Раздел 6. Легкая							
6.1	Техника бега на короткие и средние дистанции. /Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
6.2	Техника бега на длинные дистанции. Челночный бег 3x10м. /Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
6.3	Техника метания, прыжки в длину./Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
6.4	Бег с высокого старта. Бег 500м., 1000м. /Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
6.5	Совершенствование низкого старта. Эстафетный бег. /Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
6.6	Кроссовая подготовка. Бег 2000м., 3000м. /Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
6.7	Бег по пересеченной местности./Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
6.8	Занятия в секции легкая атлетика, ОФП, бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину, метание. /СР/	3	14	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
6.9	Техника прыжков в длину с разбега./Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
Раздел 7. Элементы спортивной и художественной гимнастики.							

7.1	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Упражнение на растяжку. /Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
7.2	Поднимание туловища из положение лежа. Шпагат и полу шпагат. /Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24.	Э1 Э2 Э3	0	
7.3	Перекладина: подтягивание на результат. Стойка на руках./Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
7.4	Ритмическая и атлетическая гимнастика. /Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
7.5	Упражнение на силу и выносливость. /Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
7.6	Совершенствование упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке./Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
7.7	Занятия в секции гимнастики, махи и соскоки на брусьях; упражнения на перекладине, подтягивание, подъем переворотом. /СР/	3	16	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
7.8	ОРУ, упражнения на гибкость и растяжку. Зачетное занятие. /Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
Раздел 8. Спортивные игры. Волейбол.							
8.1	Техника верхней передачи мяча в парах./Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
8.2	Техника нижней передачи мяча в парах./Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
8.3	Техника выполнения подачи различным способом./Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
8.4	Прием мяча после подачи по зонам./Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
8.5	Техника нападающего удара, прием мяча./Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
8.6	Блокирование мяча у сетке./Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	

8.7	Занятия в секции волейбола, прием, передача мяча, нападающие удары, блокирование мяча. /СР/	4	14	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
8.8	Судейство игры, двусторонняя игра./Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
Раздел 9. Баскетбол.							
9.1	Передачи мяча различными способами./Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
9.2	Броски по кольцу, ведение мяча./Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
9.3	Передачи мяча, штрафной бросок./Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
9.4	Техника игры в защите, пробивание, вырывание мяча./Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
9.5	Техника игры в нападении, защитные и атакующие действия./Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
9.6	Ведение мяча, двойной шаг./Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
9.7	Занятия в секции баскетбола, броски мяча в прыжке по кольцу, передачи мяча различными способами./СР/	4	14	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
9.8	Судейство, двусторонняя игра./Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
Раздел 10. Общая физическая подготовка.							
10.1	Удержание тела в висячем положении на перекладине, техника бега по заданной дистанции./Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
10.2	Эстафетный бег, тест Купера./Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	

10.3	Смешанное передвижение, удержание тела в висе. /Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
10.4	Кроссовая подготовка, прыжковые упражнения. /Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
10.5	Техника преодоления полосы препятствий. /Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
10.6	Занятия в секции гимнастики, ОФП, легкой атлетике, бег в медленном темпе, комплекс упражнений для развития гибкости. /СР/	4	12	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
10.7	Техника преодоления работы на рукоходе. Зачетное занятие. /Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
	Раздел 11. Легкая атлетика						
11.1	Совершенствование техники спринтерского бега: Н/ старт, бег – 30м, 60м. /Пр/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
11.2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег- 200м. /Пр/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
11.3	Эстафетный бег. Прыжок в длину с места. /Пр/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
	Раздел 12. Элементы спортивной и художественной гимнастики.						
12.1	Техника упражнений на перекладине. /Пр/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
12.2	Упражнения на воспитание силы Акробатика, соединение элементов. /Пр/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
12.3	Занятия в секции гимнастики, махи и соскоки на брусьях; упражнения на перекладине, подтягивание, подъем переворотом. /СР/	5	10	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22, ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
	Раздел 13. Спортивные игры. Волейбол.						

13.1	Техника подачи мяча. Прием мяча. /Пр/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
13.2	Блокирование нападающего удара./Пр/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
13.3	Техника игры в защите и нападении./Пр/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
13.4	Ведение и передача мяча./Пр/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
13.5	Техника игры в нападении и защите./Пр/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
13.6	Занятия в секции баскетбола, броски мяча в прыжке по кольцу, передачи мяча различными способами./СР/	5	12	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР24	Э1 Э2 Э3	0	
13.7	Дифференцированный зачет. /Пр/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ЛР3, ЛР5, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР17, ЛР22,ЛР244	Э1 Э2 Э3	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

Прилагается

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

Э1	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/491233	
----	---	--

6.1.2. Дополнительная литература

Э2	Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/489849	ЭБС
Э3	Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 149 с. – (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13332-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/488422	ЭБС

6.1.3. Периодические издания

ЛЗ.1	Теория и практика физической культуры: науч.-теорет. журн.: [14+] / гл. ред. Л. Лубышева; науч.-изд. центр "Теория и практика физ. культуры". – Москва : Теория и практика физ. культуры, 2019-2023. – ISSN 0040-3601.
------	--

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

6.2.1	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub
6.2.2	ЭБС IPRbooks - https://www.iprbookshop.ru/
6.2.3	ЭБС «Znaniium.com» - https://znaniium.com/

6.2.4	ЭБС Юрайт - https://urait.ru/
6.2.5	База электронных учебно-методических материалов ИСОиП - https://libdb.sssu.ru/
6.3 Перечень информационных технологий	
6.3.1 Перечень программного обеспечения	
6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security (лицензионное ПО);
6.3.1.2	Microsoft Office (лицензионное ПО); (лицензионное ПО);
6.3.1.3	Microsoft Windows (лицензионное ПО);
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Справочная правовая система «Консультант Плюс»;
6.3.2.2	Информационно - правовая система «Законодательство России»;
6.3.2.3	Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека».
. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	
<p>Спортивный зал. Оснащение: гимнастическая стенка, сетка волейбольная, щиты и кольца баскетбольные, ворота для мини-футбола, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, лавочки гимнастические. Кабинет для самостоятельной работы обучающихся. Кабинет для самостоятельной работы обучающихся. Оснащение: столы ученические, стулья ученические, компьютерные столы, персональные компьютеры, доска классная, полка книжная, тумба. Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет Оснащение: компьютерные столы, стулья, персональные компьютеры с доступом к сети Интернет.</p>	
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
Прилагаются.	

