

Министерство образования Новосибирской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение среднего профессионального образования  
Новосибирской области "Тогучинский политехнический колледж"

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Специальность

*40.02.01 Право и организация социального обеспечения*

Квалификация выпускника:

*Юрист*

2022

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 года № 508.

Разработчик

Гарынина Е.Л., преподаватель высшей квалификационной категории

### **Рабочая программа:**

обсуждена и рекомендована предметно-цикловой комиссией «07» июня 2022 г., протокол № 5.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «.....»   | 4  |
| 1.1. Область применения рабочей программы .....   | 4  |
| 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....   | 4  |
| 1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины .....  | 4  |
| 1.4. Количество часов на освоение дисциплины.....   | 5  |
| 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 5  |
| 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 5  |
| 2.1 Объем дисциплины и виды работы .....  | 5  |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».....   | 6  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 16 |
| 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению .....  | 16 |
| 3.2. Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....   | 17 |
| 3.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины..... | 18 |
| 3.4. Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....  | 18 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  | 19 |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

## **1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины**

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи освоения учебной дисциплины заключаются в формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на ведение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» 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.

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общих и профессиональных компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и

нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

Коды личностных результатов реализации программы воспитания: ЛР 9

#### **1.4. Количество часов на освоение дисциплины**

Объем образовательной программы дисциплины (суммарно) 244 часа,

в том числе:

**Обязательная часть 244 часа**

**Вариативная часть 0 часов**

Объем образовательной программы дисциплины (суммарно) 244 часа, в том числе:

работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем 122 часа;  
самостоятельная работа обучающегося 122 часа.

## **2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1 Объем дисциплины и виды работы**

*очная форма обучения*

| <b>Вид учебной деятельности</b>   | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Учебная нагрузка обучающихся (суммарно)</b>  | <b>244</b>         |
| <b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>  | <b>122</b>         |
| В том числе:  |                    |
| <i>лекции</i>   | 12                 |
| <i>практические занятия</i>   | 110                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>  | <b>122</b>         |
| Промежуточная аттестация проводится в форме<br><i>Зачёта в 3-5 семестре</i><br><i>Дифференцированного зачета в 6 семестре</i> |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

*очная форма обучения*

| Наименование разделов и тем                 | Содержание учебного материала и практические работы, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов всего/ в том числе в форме практической подготовки | Формируемые компетенции     |
|---|--|--|-----------------------------|
| 1   | 2  | 3  | 4                           |
| <b>2 курс (3, 4 семестр)</b>                |  |  |                             |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>            |  |  |                             |
| Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка) | <b>Теоретическое обучение</b>  | 6  | ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10. |
|   | 1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.<br>2. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.<br>3. Социально-биологические основы физической культуры. |  |                             |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 4  |                             |
|   | 1. Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике.<br>2. Бег на выносливость<br>3. ОФП: пресс; отжимание; подтягивания на перекладине; прыжки в длину с места.<br>4. Разминка (СБУ)<br>5. Подвижные игры                    |  |                             |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 4  |                             |
|   | 1. Утренняя гигиеническая зарядка<br>2. Подготовка реферата на тему: «Здоровое питание»  |  |                             |
| Тема 1.3. Кроссовая подготовка              | <b>Практические занятия</b>  | 4  | ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10. |
|   | 1. Бег 3000 м.<br>2. Упражнения на восстановление дыхания  |  |                             |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 4  |                             |
|   | 1. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика бега на длинные дистанции»<br>2. Комплекс упражнений ОФП  |  |                             |
| Тема 1.4. Бег на                            | <b>Практические занятия</b>  |  | ОК 2., ОК 3.,               |

|   |   |   |                             |
|---|---|---|-----------------------------|
| короткие дистанции                                    | 1. Бег короткие дистанции 60 м., 100 м. на время<br>2. Бег на короткие дистанции 400 м<br>3. Обучить низкому старту и стартовому разбегу<br>4. Обучить низкому старту на повороте<br>5. Обучить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции<br>6. Техника эстафетного бега | 4 | ОК 6., ОК 10.               |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 4 |                             |
|   | 1. Подготовка реферата по теме: «Техника бега на короткие дистанции»<br>2. Подготовка реферата по теме: «Техника эстафетного бега»  |   |                             |
| Тема 1.5. Бег на средние дистанции                    | <b>Практические занятия</b>   | 4 | ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10. |
|   | 1. Бег на средние дистанции 800 м<br>2. Обучить технике высокого старта и стартовому разбегу<br>3. Обучить финишному броску на ленточку<br>4. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом<br>5. Упражнения на восстановление дыхания  |   |                             |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 4 |                             |
| <b>Раздел 2. Баскетбол</b>                            |   |   |                             |
| Тема 2.1. Ведение мяча.                               | <b>Практические занятия</b>   | 4 | ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10. |
|   | 1. Правила безопасности на занятиях по баскетболу.<br>2. Обучить технике ведения мяча правой, левой рукой<br>3. Переводы мяча с правой руки на левую, перевод мяча под ногой, за спиной.<br>4. Игра «Выбей мяч»   |   |                             |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 4 |                             |
| Тема 2.2. Ловля и передача мяча различными способами. | <b>Практические занятия</b>   | 4 | ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10. |
|   | 1. Обучить держанию мяча<br>2. Изучить ловлю мяча: двумя руками, одной рукой<br>3. Обучить передачам мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу   |   |                             |

|   |  |   |                             |
|---|--|---|-----------------------------|
|   | 4.Обучить передачам мяча одной рукой: от плеча, от головы или сверху, «крюком», снизу, сбоку, за спиной<br>Игра «10 передач»   |   |                             |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 4 |                             |
|   | 1. Подготовка реферата по теме: «Техника выполнения передачи мяча двумя руками, одной рукой в баскетболе»<br>2. Развитие ловкости. Жонглирование теннисного мяча   |   |                             |
| Тема 2.3. Техника выполнения броска в кольцо с двух шагов, со средней дистанции | <b>Практические занятия</b>  | 4 | ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10. |
|   | 1. Обучить технике броска в прыжке, с места, после 2-х шагов<br>2.Закрепить бросок одной рукой от головы, в прыжке, «крюком», снизу.<br>3.Добивание мяча в кольцо в прыжке двумя руками или одной<br>4. Игра «Минус пять»<br>5. Игра «3Х3»<br>6.Игра «Салки с мячом» |   |                             |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 4 |                             |
| Тема 2.4. Игровая подготовка  | 1.Составление конспекта по теме: «Правила баскетбола»  |   |                             |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 4 | ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10. |
|   | 1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите<br>2. Изучение комбинаций «Малая восьмерка», «Двойка», «Тройка»<br>3 Совершенствование игры в баскетбол 5Х5  |   |                             |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                       | 4  |   |                             |
|   | 1. Изучение правил судейства по баскетболу<br>2. Заполнение протокола игры по баскетболу   |   |                             |
| <b>Раздел 3. Футбол</b>   |  |   |                             |
| Тема 3.1. Остановка и передача мяча различными способами                        | <b>Практические занятия</b>  | 4 | ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10. |
|   | 1. Правила безопасности на занятиях по футболу.<br>2. Обучить остановкам мяча<br>3. Обучить передачам мяча<br>4. Игра «Квадрат»  |   |                             |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 6 |                             |
|   | 1. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в футбол. Сущность:   |   |                             |

|  |   |   |                                |
|--|---|---|--------------------------------|
|  | оборудование и инвентарь. Классификация игры»<br>2. Комплекс упражнений ОФП   |   |                                |
| Тема 3.2.<br>Командные и<br>защитные действия.             | <b>Практические занятия</b>   | 4 | ОК 2., ОК 3.,<br>ОК 6., ОК 10. |
|  | 1. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках<br>2. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках с защитником (1,2,3)<br>3. Игра  |   |                                |
| Тема 3.3.<br>Атакующие<br>действия.                        | <b>Практические занятия</b>   | 4 | ОК 2., ОК 3.,<br>ОК 6., ОК 10. |
|  | 1. Атака с места<br>2. Атака после ведения<br>3. Атака после обыгрывания защитника<br>4. Атака ворот на точность  |   |                                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 6 |                                |
| Тема 3.4. Игровая<br>подготовка                            | <b>Практические занятия</b>   | 4 | ОК 2., ОК 3.,<br>ОК 6., ОК 10. |
|  | 1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите<br>2. Изучение комбинаций<br>3. Совершенствование игры в футбол   |   |                                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 8 |                                |
|  | 1. Составление конспекта по теме: « Правила футбола»<br>2. Ведение протокола игры   |   |                                |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>                                  |   |   |                                |
| Тема 4.1. Передача<br>мяча сверху и снизу<br>двумя руками. | <b>Практические занятия</b>   | 6 | ОК 2., ОК 3.,<br>ОК 6., ОК 10. |
|  | 1. Правила безопасности на занятиях по волейболу.<br>2. Обучить пер. св. над собой<br>3. Обучить пер. св. в парах<br>4. Обучить пер. св. через сетку<br>5. Прием пер. сн. над собой<br>6. Прием пер. сн. в парах<br>7. Прием пер. сн. через сетку |   |                                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 8 |                                |
|  | 1. Подготовка реферата по теме: «Техника выполнения передачи мяча сверху двумя  |   |                                |

|   |  |            |                             |
|---|--|------------|-----------------------------|
|   | руками в волейболе»<br>2. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести   |            |                             |
| Тема 4.2. Поддача мяча через сетку.   | <b>Практические занятия</b>  | 4          | ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10. |
|   | 1. Обучить поддаче снизу в парах<br>2. Обучить поддаче снизу через сетку<br>3. Поддача мяча через сетку на точность (по зонам)   |            |                             |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 8          |                             |
|   | 1. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в волейбол. Сущность: оборудование и инвентарь. Классификация игры»<br>2. Подготовка реферата на тему: «ЗОЖ»  |            |                             |
| Тема 4.3.<br>Атакующие удары  | <b>Практические занятия</b>  | 6          | ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10. |
|   | 1.Разминка в парах (ОРУ; БУ)<br>2.Изучить прямой атакующий удар<br>3. Изучить удар с переводом и поворотом туловища<br>4. Изучить удар с переводом без поворота туловища<br>5. Изучить боковой атакующий удар<br>6. Изучить атакующий удар с задней линии<br>Игра в волейбол |            |                             |
| Тема 4.4.<br>Совершенствование игры в волейбол (взаимодействия игроков передней и задней линии между собой) | <b>Практические занятия</b>  | 4          |                             |
|   | 1.Совершенствование тактическим действиям в защите<br>2. Совершенствование тактическим действиям в нападении   |            |                             |
|   |  | <b>136</b> |                             |
| <b>3 курс (5-6 семестр)</b>   |  |            |                             |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>  |  |            |                             |
| Тема 1.1. ОФП<br>(Общая физическая подготовка)  | <b>Теоретическое обучение</b>  | 6          | ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10. |
|   | 1. Основы здорового образа и стиля жизни.<br>2. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.  |            |                             |

|                                     |   |   |                                |
|-------------------------------------|---|---|--------------------------------|
|                                     | 3. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.  |   |                                |
|                                     | <b>Практические занятия</b>   |   |                                |
|                                     | 1. Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике.<br>2. Бег на выносливость<br>3. ОФП: пресс; отжимание; подтягивания на перекладине; прыжки в длину с места.<br>4.Разминка (СБУ)<br>5.Подвижные игры   | 4 |                                |
|                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 4 |                                |
|                                     | 1. Составление комплекса упражнений для утренней гигиенической зарядки на каждый день<br>2. Подготовка реферата на тему: «Закаливание как естественный образ жизни»   |   |                                |
| Тема 1.2. Кроссовая подготовка      | <b>Практические занятия</b>   | 4 | ОК 2., ОК 3.,<br>ОК 6., ОК 10. |
|                                     | 1.Бег 3000 м.<br>2.Упражнения на восстановление дыхания   |   |                                |
|                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 4 |                                |
|                                     | 1. Подготовка реферата по теме: «Кроссовая подготовка»<br>2. Комплекс упражнений ОФП  |   |                                |
| Тема 1.3. Бег на короткие дистанции | <b>Практические занятия</b>   | 4 | ОК 2., ОК 3.,<br>ОК 6., ОК 10. |
|                                     | 1. Бег короткие дистанции 60 м., 100 м. на время<br>2. Бег на короткие дистанции 400 м<br>3. Совершенствование низкому старту и стартовому разбегу<br>4. Совершенствование низкому старту на повороте<br>5. Совершенствование переходу от стартового разбега к бегу по дистанции<br>6. Техника эстафетного бега |   |                                |
|                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 4 |                                |
|                                     | 1. Подготовка реферата по теме: «Тактика бега на короткие дистанции»<br>2. Подготовка реферата по теме: «Тактика эстафетного бега»  |   |                                |
| Тема 1.4. Бег на средние дистанции  | <b>Практические занятия</b>   | 4 | ОК 2., ОК 3.,<br>ОК 6., ОК 10. |
|                                     | 1. Бег на средние дистанции 800 м   |   |                                |

|   |   |   |                             |
|---|---|---|-----------------------------|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>2. Совершенствование технике высокого старта и стартовому разбегу</li> <li>3. Совершенствование финишному броску на ленточку</li> <li>4. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом</li> <li>5. Упражнения на восстановление дыхания</li> </ul>   |   |                             |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 4 |                             |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка реферата на тему: «Техника выполнения стартового разбега»</li> <li>2. Выполнение упражнений на развитие выносливости</li> </ul>  |   |                             |
| <b>Раздел 2. Баскетбол</b>                            |   |   |                             |
| Тема 2.1. Ведение мяча.                               | <b>Практические занятия</b>   | 4 | ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10. |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Правила безопасности на занятиях по баскетболу.</li> <li>2. Совершенствование технике ведения мяча правой, левой рукой</li> <li>3. Переводы мяча с правой руки на левую, перевод мяча под ногой, за спиной.</li> <li>4. Игра «Выбей мяч»</li> </ul>   |   |                             |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 4 |                             |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка реферата по теме: «Подвижные игры – средство физической подготовки баскетболистов»</li> <li>2. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств</li> </ul>  |   |                             |
| Тема 2.2. Ловля и передача мяча различными способами. | <b>Практические занятия</b>   | 4 | ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10. |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование держанию мяча</li> <li>2. Изучить ловлю мяча: двумя руками, одной рукой</li> <li>3. Совершенствование передачам мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу</li> <li>4. Совершенствование передачам мяча одной рукой: от плеча, от головы или сверху, «крюком», снизу, сбоку, за спиной</li> </ul> |   |                             |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 4 |                             |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка реферата по теме: « Анализ подвижных игр, способствующих овладению техникой владения мячом в баскетболе»</li> <li>2. Развитие координационных способностей</li> </ul>  |   |                             |
| Тема 2.3. Техника выполнения броска в кольцо с двух   | <b>Практические занятия</b>   | 4 | ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10. |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование технике броска в прыжке, с места, после 2-х шагов</li> <li>2. Закрепить бросок одной рукой от головы, в прыжке, «крюком», снизу.</li> </ul>   |   |                             |

|   |   |   |                                |
|---|---|---|--------------------------------|
| шагов, со средней дистанции   | 3. Добивание мяча в кольцо в прыжке двумя руками или одной  | 4 |                                |
|   | 4. Игра «Минус пять»<br>5. Игра «3Х3»<br>6. Игра «Салки с мячом»  |   |                                |
| Тема 2.4. Игровая подготовка  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 2 | ОК 2., ОК 3.,<br>ОК 6., ОК 10. |
|   | 1. Составление конспекта по теме: «Методика судейства соревнований в баскетболе»  |   |                                |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2 |                                |
|   | 1. Совершенствование тактики и техники игры в нападении и в защите<br>2. Совершенствование комбинаций «Малая восьмерка», «Двойка», «Тройка»<br>3 Совершенствование игры в баскетбол 5Х5 |   |                                |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 2   |   |                                |
| 1. Современные правила игры по баскетболу<br>2. Заполнение протокола игры по баскетболу по новым стандартам |   |   |                                |
| <b>Раздел 3. Футбол</b>   |   |   |                                |
| Тема 3.1. Остановка и передача мяча различными способами  | <b>Практические занятия</b>   | 2 | ОК 2., ОК 3.,<br>ОК 6., ОК 10. |
|   | 1. Правила безопасности на занятиях по футболу.<br>2. Совершенствование остановкам мяча<br>3. Совершенствование передачам мяча<br>4. Игра «Квадрат»                                     |   |                                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 4 |                                |
| Тема 3.2. Командные и защитные действия.  | <b>Практические занятия</b>   | 2 | ОК 2., ОК 3.,<br>ОК 6., ОК 10. |
|   | 1. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках<br>2. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках с защитником (1,2,3)<br>3. Игра  |   |                                |
| Тема 3.3. Атакующие действия.   | <b>Практические занятия</b>   | 2 | ОК 2., ОК 3.,<br>ОК 6., ОК 10. |
|   | 1. Атака с места<br>2. Атака после ведения<br>3. Атака после обыгрывания защитника<br>4. Атака ворот на точность  |   |                                |

|  |   |   |                             |
|--|---|---|-----------------------------|
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 4 |                             |
|  | 1. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств                                      |   |                             |
| Тема 3.4. Игровая подготовка                         | <b>Практические занятия</b>   | 2 | ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10. |
|  | 1. Совершенствование тактики и техники игры в нападении и в защите                                |   |                             |
|  | 2. Совершенствование комбинаций   |   |                             |
|  | 3. Совершенствование игры в футбол  |   |                             |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 4 |                             |
|  | 1. Составление конспекта по теме: «Судейство по футболу»  |   |                             |
|  | 2. Ведение протокола игры по новым стандартам   |   |                             |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>                            |   |   |                             |
| Тема 4.1. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. | <b>Практические занятия</b>   | 2 | ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10. |
|  | 1. Правила безопасности на занятиях по волейболу.   |   |                             |
|  | 2. Совершенствование пер. св. над собой   |   |                             |
|  | 3. Совершенствование пер. св. в парах   |   |                             |
|  | 4. Совершенствование пер. св. через сетку   |   |                             |
|  | 5. Прием пер. сн. над собой   |   |                             |
|  | 6. Прием пер. сн. в парах   |   |                             |
|  | 7. Прием пер. сн. через сетку   |   |                             |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 6 |                             |
|  | 1. Подготовка реферата по теме: «Техника выполнения передачи мяча снизу двумя руками в волейболе» |   |                             |
|  | 2. Составление комплекса упражнений на развитие прыгучести  |   |                             |
| Тема 4.2. Поддача мяча через сетку.                  | <b>Практические занятия</b>   | 4 | ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10. |
|  | 1. Совершенствование подаче снизу в парах   |   |                             |
|  | 2. Совершенствование подаче снизу через сетку   |   |                             |
|  | 3. Поддача мяча через сетку на точность (по зонам)  |   |                             |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 6 |                             |
|  | 1. Подготовка реферата на тему: «Техника выполнения подачи мяча различными способами»             |   |                             |
|  | 2. Подготовка реферата на тему: «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями»              |   |                             |

|  |   |              |                                |
|--|---|--------------|--------------------------------|
| Тема 4.3.<br>Атакующие удары   | <b>Практические занятия</b>   | 6            | ОК 2., ОК 3.,<br>ОК 6., ОК 10. |
|  | 1.Разминка в парах (ОРУ; БУ)<br>2. Совершенствование прямого атакующего удара<br>3. Совершенствование удара с переводом и поворотом туловища<br>4. Совершенствование удара с переводом без поворота туловища<br>5. Совершенствование бокового атакующего удара<br>6. Совершенствование атакующего удара с задней линии<br>Игра в волейбол |              |                                |
| Тема 4.4.<br>Совершенствование<br>игры в волейбол<br>(взаимодействия<br>игроков передней и<br>задней линии<br>между собой) | <b>Практические занятия</b>   | 4            |                                |
|  | 1.Совершенствование тактическим действиям в защите<br>2. Совершенствование тактическим действиям в нападении  |              |                                |
|  |   | <b>108</b>   |                                |
|  |   | <b>Всего</b> | <b>244</b>                     |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

*Спортивный зал.*

*Оборудование спортивного зала:*

Стандартная и специализированная мебель:

Стеллаж;

Шкаф комбинированный;

Шкафы металлические для раздевания 1-секционный;

Шкаф платяной 2-ств.;

Зеркало (раздевалки);

Скамьи для спортивных раздевалок (женская раздевалка);

Дополнительные секции к метал. шкафам для раздевания (женская раздевалка);

Скамьи для спортивных раздевалок (мужская раздевалка);

Дополнительные секции к метал. шкафам для раздевания (мужская раздевалка);

Стол письменный;

Стулья ученические;

Столы ученические;

Стол письменный.

Оборудование, технические средства обучения:

Мячи баскетбольные;

Мячи волейбольные;

Антенны волейбольные с карманами;

Стойки волейбольные пристенные с механизмом натяжения;

Тележка для вол.мячей ";

Сетка волейбольная;

Сетка волейбольная;

Вышка судейская универсальная;

Кольца баскетбольные усилен.антивандальные;

Крепления к стене;

Сетки баскетбольные белые;

Щиты баскетбольные тренировочные из оргстекла на метал.раме;

Скамьи гимнастические;

Шведская стенка;

Турник на шведскую стенку;

Стол теннисный;

Теннисные ракетки;

Сетка для тенниса с крепежом;

Скакалки;

Маты;

Коврики для фитнеса;

Сетки заградительные;  
Стенд «Физическая подготовка».

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.*

*Оборудование открытого стадиона:*

Ворота для мини-футбола/гандбола;  
Сетки для ворот;  
Стойки волейбольные со стаканами.;  
Сетка волейбольная с тросом.;  
Разрушенный мост;  
Разрушенная лестница;  
Лабиринт.

### **3.2. Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **Нормативная литература:**

1. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025.

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.07 № 329-ФЗ.

#### **Основная литература:**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926242>

#### **Дополнительная литература:**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919382>

#### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые**

1. Интернет-ресурсы — Wikipedia  
2. [wiki.ciit.zp.ua/index.php/](http://wiki.ciit.zp.ua/index.php/)  
3. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)

### **3.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая профессиональные базы данных

- <https://www.book.ru/> - ЭБС Book.ru
- <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks
- <https://ibooks.ru/> - ЭБС Айбукс.ru/ibooks.ru
- <https://rucont.ru/> - ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Руконт»
- <http://znanium.com/> - ЭБС Znanium.com
- <https://dlib.eastview.com/> - База данных East View

2. Информационно-справочные системы

СПС КонсультантПлюс. Компьютерная справочная правовая система, широко используется учеными, студентами и преподавателями (подписка на ПО)

3. Лицензионно программное обеспечение

1. Desktop School ALNG LicSAPk MVL.

a. Office ProPlus All LngLic/SA Pack MVL Partners in Learning (лицензия на пакет Office Professional Plus)

b. Windows 8

2. Консультант + версия проф.- справочная правовая система

3. Система тестирования INDIGO.

4. 1С: Предприятие 8

4. Свободно распространяемое программное обеспечение

1. Adobe Acrobat – свободно-распространяемое ПО

2. Интернет-браузеры Google Chrome, Firefox – свободно-распространяемое ПО

### **3.4. Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Организация учебного процесса, в том числе промежуточной аттестации для студентов имеющих ограниченные возможности здоровья и (или) инвалидов осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей).

Создание безбарьерной среды направлено на потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с

нарушениями зрения; с нарушениями слуха; с ограничением двигательных функций.

Предусмотрена возможность альтернативных устройств ввода информации: специальная операционная система Windows, такая как экранная клавиатура, с помощью которой можно вводить текст, настраивать действия Windows при вводе с помощью клавиатуры или мыши. Для слабослышащих студентов имеется в наличии звукоусиливающая аппаратура, мультимедийные средства и видеоматериалы.

Обучающиеся инвалиды, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом особенностей и образовательных потребностей обучающегося.

Вся образовательная информация, представленная на официальном сайте колледжа, соответствует стандарту обеспечения доступности web-контента (WebContentAccessibility). Веб-контент доступен для широкого круга пользователей с ограниченными возможностями здоровья.

При необходимости для прохождения учебной практики имеется возможность создания рабочего места в учебном корпусе.

Государственная итоговая аттестация выпускников с ограниченными возможностями здоровья является обязательной и осуществляется после освоения основной образовательной программы в полном объеме, включая защиту выпускной квалификационной (дипломной) работы.

Выпускники с ограниченными возможностями здоровья при подготовке к государственной итоговой аттестации и в период ее проведения имеют возможность доступа в аудитории, к библиотечным ресурсам колледжа.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Оценка качества освоения программы дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

| <b>Результаты обучения: умения, знания</b>                        | <b>Формы контроля и оценивания</b> |
|---|------------------------------------|
| <b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</b> |                                    |

|  |   |
|--|---|
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Сдача контрольных нормативов,<br>реферат<br>Зачет |
| <b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</b>  |   |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                  | Сдача контрольных нормативов,<br>реферат<br>Зачет |
| основы здорового образа жизни.   | Сдача контрольных нормативов,<br>реферат<br>Зачет |