

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОСИБИРСКИЙ ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГБПОУ НСО «НЭК»)**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-
методической работе

Заруцкая Т.А.
«30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность:

23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по
видам транспорта, за исключением водного)

Рассмотрено
на заседании кафедры ОГСЭд
Протокол № 1 от «30» августа 2023г.

Заведующий кафедрой  Вяткина Н.В.

2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта) среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)

Организация разработчик: ГБПОУ НСО «НЭК»

Разработчики:

Сафонов. П.Ю. преподаватель.

Методист «НЭК»  Рахметова Т.Ю.

«30» августа 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.05 «Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)».

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально- экономический цикл.

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

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

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

-основы здорового образа жизни.

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **340** часов, в том числе:

• обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **170** час, из них:

- теоретической работы обучающегося-6 часов,
- практической работы обучающегося-164 часа.
- самостоятельной работы обучающегося **170** часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	164
Контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
в том числе:	
<i>внеаудиторная самостоятельная работа</i>	<i>170</i>
<i>Промежуточная аттестация 3-7 семестр форме: зачет</i>	
<i>Промежуточная аттестация 8 семестр - Дифференцированный Зачет</i>	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

2 курс (ЭТЭ 29 2020-2021)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1 Техника безопасности на занятиях ФК. Основы методики самостоятельных занятий ФК.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		2	
	Легкая атлетика		8	
Тема 2. Техника метания гранаты.	Содержание практических занятий			
	1.	Упражнения для мышц плечевого пояса. Метание гранаты.	2	2-3
	Самостоятельная работа Бег с равномерным ускорением		4	
Тема 3. Совершенствование техники высокого и низкого старта.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартовый разгон. Низкий старт:ю.-7*30, д.-5*20.	2	2-3
Тема 4. Кроссовая подготовка	Содержание практических занятий		2	2
	1.	Кроссовая подготовка. Кросс ю.- 3000м, д. - 2000. Контроль пульса. Без учета времени	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Бег на средние дистанции: до 3 км. Комплекс ОРУ .		2	
Тема 5. Контроль выносливости. Кроссовая подготовка	Содержание практических занятий		2	
	1.	Контроль выносливости: кросс - ю.-2000 , д-1000м. Контроль пульса. Контроль времени	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Бег на средние дистанции до 3 км.		2	
	Общефизическая подготовка/ профессиональная прикладная физическая подготовка		10	
Тема 6. Виды 4х-борья.	Содержание практических занятий		2	

Совершенствование качества быстрота	1.	Выполнение для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнения «челнок» 15 сек	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Рывки с максимальными ускорениями со сменой направлений- 5-7 повторений.		2	
Тема 7. 4-борье. Совершенствование взрывной силы. Челночный бег – контроль.	Содержание практических занятий		2	
	1	Контроль упражнения- «челночный бег» 15 сек. Совершенствование взрывной силы, прыжковые упражнения. Повторение прыжка с места толчком 2 ног.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Отработка техники прыжка с места. 7-12 повторений.		2	
Тема 8. 4-борье. Развитие общей силы. Прыжок в длину- контроль.	Содержание практических занятий		2	
	1	Контроль упражнения- прыжок в длину с места Развитие общей силы. Упражнения на пресс.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Упражнения на пресс (пресс-живот, пресс спина, подъем и удержание ног на 15 см) по 19-25 раз.		2	
Тема 9. 4-борье. Развитие силы рук. Пресс-контроль.	Содержание практических занятий		2	
	1	Контроль упражнения – сгибание-разгибание в положении лежа на спине за 30 сек. Развитие силы. Отжимание способом «кузнечик», темп 1 раз в 2 сек. Упражнения с отягощениями.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Отработка отжимания способом «кузнечик» - 5-7 серий. Работа в заданном ритме.		2	
Тема 10. 4-борье. Отжимание –контроль. Совершенствование ловкости.	Содержание практических занятий		2	
		Контроль упражнения – отжимание способом «кузнечик». Работа в заданном ритме. Совершенствование ловкости. Упражнения с мячами	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Подвижные игры с мячом у стены		2	
Тема 11. Основы ЗОЖ. Техника безопасности при занятиях спортиграми.	Основы здорового образа жизни. ФК в обеспечении здоровья Техника безопасности при занятиях спортивными играми.		2	
	Волейбол		12	2
Тема 12. Стойка и	1.	Содержание практических занятий	2	

перемещение волейболиста. Обучение приему мяча.		Правила игры. Стойка, перемещение, владение мячом. Специальные беговые упражнения. Подводящие упражнения для обучения приема мяча.	2	
Тема 13. Совершенствование нижнего приема мяча.	Содержание практических занятий			
	1.	Совершенствование нижнего приема мяча. Жонглирование, индивидуальная работа с мячом.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение упражнений в парах и у стены.		4	
Тема 14. Отработка верхнего приема мяча. Зачет.	Совершенствование техники верхнего приема мяча.. Индивидуальная работа с мячом. Работа на сетку.Зачет.		2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Участие в различных соревнованиях по волейболу		2	
Тема 15. Проверка освоения приема мяча.	Содержание практических занятий			
	1.	Проверка освоение приемов (нижний, верхний). Изучение прямой нижней подачи, техника. Учебная игра..	2	2-3
Тема 16. Совершенствование техники нижней подачи мяча.	Содержание практических занятий			
	1.	Отработка прямой нижней подачи. Игровые зоны. Подача в заданную зону. Учебная игра	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение ОРУ для развития скоростно-способностей.		4	
Тема 17. Проверка освоения подачи по зонам.	Содержание практических занятий			
	1.	Проверка освоения подачи по зонам. Двусторонняя игра..	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение ОРУ для развития прыгучести.		2	
	Настольный теннис		12	
Тема 18 Повторение технических приемов игры, правил.	Содержание практических занятий		2	2
	1.	Повторение технических приемов игры, правил, ведение счета. Упражнения на координацию. Учебные игры..	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Комплекс упражнений на координацию. Отработка хвата.		2	

Тема 19. Совершенствование технических приемов.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Совершенствование приемов, атакующих ударов, подач. Работа в парах. Развитие ловкости.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Упражнения на координацию. Игра в н/теннис.		2	
Тема 20. Совершенст- зование подачи. Крученые мячи.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Совершенствование различных способов подачи (наружная, внутренняя). Накат, Подрезка. Топс-спин.	2	2-3
Тема 21. Проверка освоения приемов, подач.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Проверка освоения приемов, ударов, подач. Учебные игры. Работа в парах.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Совершенствование техники приема и ударов.		4	
Тема 22. Контроль по теме. Мини-турнир на выбывание.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Мини-турнир на выбывание (олимпийская система). Ведение счета.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Игра в настольный теннис		2	
	Профессиональная прикладная физическая подготовка.		10	
Тема 23. Развитие силовых качеств. Упражнения с отягощениями.	Содержание практических занятий		2	2-3
	1.	Развитие силовых качеств. Упражнения с отягощением, с сопротивлением партнера. Техника выполнения упражнений с гирей, штангой, гантелями. Комплекс упражнений	2	2-3
Тема 24. Развитие гибкости. Растяги- вающие упражнения	Содержание практических занятий		2	2
	1.	Гимнастические упражнения в положении сидя, лежа. Комплексы упражнений.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа		2	3
Тема 25. . Развитие быстроты и ловкости.	Содержание практических занятий Составление и выполнение комплекса силовых упражнений .		2	
	1.	Развитие скоростных, координационных качеств. Эстафеты, подвижные игры.Эстафеты на быстроту. Подвижные игры.	2	2-3

	Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение комплекса стато-динамических упражнений.		4	3
Тема 26 4-борье. Контроль физической подготовленности: челнок, пресс..	Содержание практических занятий		2	2-3
	1.	Контроль физической подготовленности– «челнок», пресс- сгибание-разгибание из положения лежа в положение сидя. Комплекс ОРУ на развитие прыгучести.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнения комплекса скоростно-силовых упражнений.		2	3
Тема 27. 4-борье. Контроль физической подготовленности: прыжок в длину, отжимание «кузнечик».	Содержание практических занятий		2	
	1.	Контроль упражнения: прыжок в длину с места, отжимание способом «кузнечик» в заданном ритме. Комплекс ОРУ на развитие специальной выносливости.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Комплекс упражнений на развитие ловкости.		2	
	Легкая атлетика.		14	
Тема 28. Развитие выносливости.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Равномерный бег до 30 мин. Контроль пульса.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Равномерный бег от 20 до 30 мин.		2	
Тема 29. Бег на короткие дистанции. Повтор низкого старта. СБУ.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Специальные беговые упражнения, повторение «низкого» старта. Пробегание коротких дистанций. Контроль пульса.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Отработка ускорений на 20-30 м 5-7 подходов		2	
Тема 30. Эстафетный бег. Повтор высокого старта. СБУ.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Специальные беговые упражнения, повторение «высокого» старта. Эстафетный бег. Контроль пульса.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Отработка ускорений 20-30 м.		2	
Тема 31. Контроль	Содержание практических занятий		2	

результата на короткие дистанции. Бег 100 м.	1.	Контроль 100 м. Повторение передачи эстафетной палочки..	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение силовых упражнений: отжимание, «лягушка», подтягивание на перекладине, уголок в висе, подъем переворотом.		2	
Тема 32. Метание гранаты. Обучение технике. Контроль.	Содержание практических занятий		4	3
	1.	Техника безопасности при метании гранаты. Обучение метанию гранаты. Метание гранаты в цель.	2	2-3
	2.	Метание гранаты на дальность. Контроль результатов.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение упражнений для верхнего плечевого пояса.		4	
Тема 33. Кроссовая подготовка . Контроль.	Содержание практических занятий		2	3
	1.	Кросс. Контроль результатов: - юноши 3000м, девушки - 2000м.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа. Самостоятельные занятия ОФП.		2	2-3
Тема 34. Зачёт	Зачет. Сдача контрольных нормативов		2	3
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:		70	
	Внеаудиторная самостоятельная работа:		70	

3 курс ЭТЭ 39 (2021-2022)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1. ТБ при занятиях ФК. Основы методики самостоятельных занятий ФК.	Техника безопасности при занятиях ФК: легкой атлетикой, ОФП, спортиграми, гимнастикой. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа Бег 10-15 мин не менее 3 раз в неделю. Выполнение комплексов ОРУ.		2	
	Легкая атлетика		16	
Тема 2. Техника метания гранаты. Упражнения для подготовки к метанию.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Равномерный бег 20 мин. Упражнения для мышц плечевого пояса. Метание гранаты.	2	
		Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение комплекса на развитие силы	2	
Тема 3. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Бег 100 м на результат.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартовый разгон. Низкий старт:ю.-5*30, д.-3*20. Бег 100 м на результат.	2	
		Внеаудиторная самостоятельная работа Бег с равномерным ускорением.	2	
Тема 4. Кроссовая подготовка. Контроль.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Кросс: юноши -3000м, девушки -2000м	2	
		Внеаудиторная самостоятельная работа Кроссы от 2 до 5 км без учета времени (2 раза в неделю в течение 2 недель)	2	
Тема 5. Эстафетный бег. Отработка техники ускорения. Передача эстафеты.	Содержание практических занятий		4	
	1	Бег с повторными ускорениями 30 м. Передача эстафетной палочки по этапам 4*100.	2	
	2	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники эстафетного бега 4*100м, 4*200м.	2	
		Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение комплекса для развития скоростно-силовых качеств.	4	

Тема 6. Отработка техники прыжков в длину с разбега.	Содержание практических занятий		4	
	1.	Упражнения для развития скоростно- силовых способностей. Техника прыжка в длину разными способами.	2	2-3
	2.	Специально- подготовительные упражнения Выполнение прыжков на результат.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Прыжки в длину с места, многоскоки с ноги на ногу (7-9 серий по 5 шагов)		4	
Тема 7. Контроль по теме легкая атлетика.	Содержание практических занятий		2	
	Контроль по теме легкая атлетика – сдача нормативов.		2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Участие в первенстве колледжа по легкой атлетике и 4-хборью.		2	
	Волейбол		16	
Тема 8. Совершенствование техники перемещения. Прием-передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах.	Содержание практических занятий		4	
	1.	Отработка техники перемещения, стойка волейболиста.. Передача мяча сверху, прием снизу в паре, через сетку. Техника безопасности. Правила игры, судейство	2	2-3
	2.	Выполнение ОРУ на выносливость. Прием мяча после отскока от сетки. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		4	
Тема 9. Отработка техники подачи .	Содержание практических занятий		2	
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам №1, №5, №6. Силовая подача.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение подач мяча разными способами. Подача мяча по зонам.		2	
Тема 10. Нападающий удар с первой и второй линии.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростно-силовых способностей. Нападающий удар с первой и со второй линии.	2	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа Блокирование индивидуальное, групповое.		4	

Тема 11. Совершенствование верхнего приема мяча. Индивидуальная работа с мячом. Зачет.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Совершенствование верхнего приема мяча. Индивидуальная работа с мячом. Работа на сетку. Зачет.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа. Работа с мячом у стены. Работа в парах.		2	
Тема 12. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Техничко-тактические действия..	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Игра в волейбол.		4	
Тема 13. Тактика игры. Контроль по теме.	Содержание практических занятий		4	
	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	2-3
	2.	Контрольная работа по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях.		20	3
	Баскетбол		14	
Тема 14. Техника безопасности. Самоконтроль. Базовая техника игрока.	Содержание практических занятий		1+1	2-3
	1.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.. Упражнения с ведением мяча, ловлей и передачи мяча в парах.		
Тема 15. Отработка техники перемещения баскетболиста.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Перемещения, остановка, повороты. Правила командной защиты.	2	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений на координацию		4	
Тема 16. Отработка техники ведения мяча и приемов выбивания .	Содержание практических занятий		2	
	1.	Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение с сопротивлением и без сопротивления защитника. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		4	

Тема 17. Техника выполнения бросков и передачи мяча. Штрафные и трехочковые броски.	Содержание практических занятий		4	
	1.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком).	2	2-3
	2	Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Правила командной защиты. Отработка штрафного броска, трехочкового броска.	2	2-3
		Внеаудиторная самостоятельная работа Совершенствование техники бросков мяча в корзину.	4	
Тема 18. Техника игры в защите и нападении.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Техника игры в защите и нападении. Правила командной защиты.	2	2-3
		Внеаудиторная самостоятельная работа Совершенствование техники бросков мяча в корзину.	4	
Тема 19. Контроль по теме «Баскетбол»	Содержание практических занятий		2	
	1.	Контроль по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов	2	2-3
	Гимнастика		10	
Тема 20. Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Техника безопасности на гимнастических снарядах. Техника выполнения упражнений с гирей, штангой, гантелями. Комплекс упражнений.	2	2-3
		Внеаудиторная самостоятельная работа Комплекс силовых упражнений	4	
Тема 21. Техника выполнения упражнений на брусьях.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Техника выполнения упражнений на брусьях: ю.-сгибание рук, д.- подтягивание на перекладине. Техника выполнения упражнений на перекладине. Подтягивания разными хватами.	2	2-3
		Внеаудиторная самостоятельная работа Силовые упражнения на брусьях и перекладине.	2	
Тема 22. Упражнения на гибкость и координацию.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Выполнение ОРУ на гибкость. Опускание в мостик, сед углом (д). Техника выполнения кувырка через препятствие – ю.	2	2-3

	Внеаудиторная самостоятельная работа Составления и выполнения комплекса силовых упражнений .		4	3
Тема 23. Акробатические упражнения Контроль по теме.	Содержание практических занятий		4	
	1.	Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса. Кувырок назад с выходом в стойку на руках.	2	2-3
	2.	Контроль по теме «Гимнастика»- сдача контрольных нормативов.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение комплекса акробатических упражнений		4	
	Мини-футбол		8	
Тема 24. Техника безопасности при игре в мини-футбол. Совершенствование перемещения, удары.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Техника безопасности на занятиях по мини футболу. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Выполнение удара по летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2	2-3
		Внеаудиторная самостоятельная работа Жонглирование мячом попеременно правой и левой ногой.	4	
Тема 25. Совершенствование индивидуальной техники.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат». Остановка летящего мяча. Ведение мяча.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение упражнений с передачей, остановкой мяча.		2	
Тема 26. Техника игры вратаря. Контроль. Учебная игра в мини-футбол.	Содержание практических занятий		4	
	1.	Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.	2	2-3
	2.	Учебная игра «Мини-футбол». Контроль.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа Подготовка сообщения по теме : «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору).		4	
Тема 27. Зачет	Зачет. - сдача контрольных нормативов		2	3
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:		68	
	Самостоятельная работа:		68	

4 курс ЭТЭ 49 (2022-2023)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1. ТБ при занятиях ФК. ФК в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание теоретических занятий		2	
	ТБ при занятиях физической культурой. ФК в профессиональной деятельности специалиста. Средства ФК в регулировании работоспособности.			
	Внеаудиторная самостоятельная работа Бег до 3 км без учета времени		2	
ОФП / ВПФП	Военно-прикладная физическая подготовка		6	2-3
Тема 2. Кроссовая подготовка.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Кросс - ю.-до 5000 , д- 3000м. Без учета времени. Контроль пульса.	2	
Тема 3. 4х-борье. Контроль физической подготовленности.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Контроль упражнения: «челнок», сгибание-разгибание из положения лежа в положение сидя. Комплекс ОРУ на развитие прыгучести.	2	2-3
Тема 4. 4х-борье. Контроль физической подготовленности.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Контроль упражнения: прыжок в длину с места, отжимание способом «кузнечик» в заданном ритме. Комплекс ОРУ на развитие специальной выносливости.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Сообщения по теме: «История возникновения и развития военно-прикладных видов спорта» (по выбору).		4	
Спортивные игры	Волейбол		8	
Тема 5. Отработка передачи мяча двумя руками сверху и снизу, прием от сетки.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Отработка передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах и тройках. Прием мяча после отскока от сетки.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		2	

Тема 6. Отработка техники приемов мяча. Техника приема мяча с падением.	Содержание практических занятий		2	2
	1.	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Отработка приемов и передач в парах и группах.		4	
Тема 7. Отработка подачи мяча.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростно- силовых качеств. Отработка силовой подачи.	2	2-3
Тема 8. Контроль усвоения материала по теме «Волейбол»	Содержание практических занятий		2	
	1.	Контроль по теме: Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Участие в соревнованиях по волейболу.		4	
Спортивные игры	Баскетбол		8	
Тема 9. Базовая техника. Отработка ведения, приемов и передач мяча.	Содержание практических занятий		2	2
	1.	Длинные передачи, на ход. Отработка упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, скрытая передача.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Самостоятельная работа с мячом.		2	
Тема 10. Отработка обводки, приемов перехвата и выбивания мяча.	Содержание практических занятий		2	2-3
	1.	Отработка техники обводки: ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		2	
Тема 11. Техника выполнения бросков мяча	Содержание практических занятий		2	
	1.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Отработка штрафного броска, трехочкового броска.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.		2	
Тема 12. Отработка техники игры. Контроль по теме.	Содержание практических занятий		2	
	1.	. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Оценка технико-тактических действий.	2	2-3

	Внеаудиторная самостоятельная работа Двусторонняя игра в баскетбол, в стритбол.		2	
Тема 13 . Зачет.	Зачет – сдача контрольных нормативов		2	3
ОФП	Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)		4	
Тема 14. Техника упражнений с гирей штангой, гантелями..	Содержание практических занятий		2	
	1.	Комплексы упражнений с гирей, штангой, гантелями.	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение силовых упражнений: Ю - подтягивание, подъем переворотом, уголок в висе. Д – отжимание, планка, опускание в «мостик».		2	
Тема 15. Выполнение упражнений на снарядах. Упражнения на гибкость и координацию.	Содержание практических занятий		2	
	1.	ю - подтягивание, подъем переворотом, «уголок»; д – гибкость, подтягивание, отжимание, опускание в «мостик».	2	2-3
	Внеаудиторная самостоятельная работа Изучение «Наставления по физической подготовке солдат Российской армии). Комплексы по выбору.		4	
Тема 16. Дифференцированный зачет. Контроль по теме ВПФП.	1.	Контроль: Бег с препятствиями 2000 м- ю, Силовые упражнения: ю - подтягивание, подъем переворотом, «уголок»; д – гибкость, подтягивание, отжимание, опускание в «мостик» скакалка за 1 мин..	2	3
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:		32	
	Внеаудиторная самостоятельная работа:		32	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерная комната;
- спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2016.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2015.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2015.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2015.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2017.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2015.

Дополнительные источники:

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевиц Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
-Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Проверка ведения дневника самоконтроля. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
Знания:	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение практических заданий. Выполнение тестовых заданий