

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Вишневский Дмитрий Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 30.04.2025 11:55:50  
Уникальный программный ключ:  
03474917c4d012285e5ad996a48a5e70b18da057

**ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**15.02.12 МОНТАЖ, ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ  
ПРОМЫШЛЕННОГО ОБОРУДОВАНИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ)**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии металлургических дисциплин

Протокол от 15 мая 2023 года №5

Председатель методической комиссии  И.О. Гончарова

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УМР

 Л.Л. Кузьмина

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                 | стр. |
|-----------------------------------------------------------------|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ              | 4    |
| 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                       | 5    |
| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                    | 6    |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ   | 13   |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ | 14   |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа)

**ОГСЭ.04 Физическая культура** является частью освоения программ подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности **15.02.12 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования**.

Рабочая программа может быть использована в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании.

## 1.2 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

**1.3 Использование часов вариативной части в программе подготовки специалистов среднего звена** *(данный пункт заполняется образовательной организацией (учреждением) при разработке рабочей программы)*

| № п/п | Дополнительные профессиональные компетенции | Дополнительные знания, умения | №, наименования темы | Количество часов | Обоснование включения в программу |
|-------|---------------------------------------------|-------------------------------|----------------------|------------------|-----------------------------------|
| 1     |                                             |                               |                      |                  |                                   |

## 1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

всего – 194 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 170 часов, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – 134 часа;

самостоятельной работы обучающихся – 36 часов.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видом деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

| Код     | Наименование результата обучения                                                                                                                                                      |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01   | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам                                                                                    |
| ОК 02   | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности                                                                 |
| ОК 03   | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие                                                                                                        |
| ОК 04   | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами                                                                                    |
| ОК 05   | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста                                                      |
| ОК 06   | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения |
| ОК 07   | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях                                                                         |
| ОК 08   | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |
| ОК 09   | Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности                                                                                                                |
| ОК 10   | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке                                                                                                    |
| ОК 11   | Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере                                                                  |
| ПК 3.1. | Участвовать в планировании работы структурного подразделения.                                                                                                                         |
| ПК 3.2. | Участвовать в организации работы структурного подразделения.                                                                                                                          |
| ПК 3.3  | Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.                                                                                                                         |
| ПК 3.4. | Участвовать в анализе процесса и результатов работы подразделения, оценке экономической эффективности производственной деятельности.                                                  |

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### ОГСЭ.04 Физическая культура

#### 3.1 Тематический план учебной дисциплины

| Коды компетенций                                   | Наименование тем                       | Всего часов | Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины |                                                          |                                        |                                    |                                        |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|
|                                                    |                                        |             | Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся     |                                                          |                                        | Самостоятельная работа обучающихся |                                        |
|                                                    |                                        |             | Всего, часов                                             | в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов | в т.ч. курсовая работа (проект), часов | Всего, часов                       | в т.ч. курсовая работа (проект), часов |
| 1                                                  | 2                                      | 3           | 4                                                        | 5                                                        | 6                                      | 7                                  | 8                                      |
| ОК 1 – ОК 11.<br>ПК 3.1.–ПК 3.4.                   | <b>Тема 1.</b> Легкая атлетика         | 44          | 36                                                       |                                                          |                                        | 8                                  |                                        |
| ОК 1 – ОК 11.<br>ПК 3.1.–ПК 3.4.                   | <b>Тема 2.</b> Атлетическая гимнастика | 60          | 42                                                       |                                                          |                                        | 18                                 |                                        |
| ОК 1 – ОК 11.<br>ПК 3.1.–ПК 3.4.                   | <b>Тема 3.</b> Баскетбол               | 24          | 20                                                       |                                                          |                                        | 4                                  |                                        |
| ОК 1 – ОК 11.<br>ПК 3.1.–ПК 3.4.                   | <b>Тема 4.</b> Волейбол                | 34          | 26                                                       |                                                          |                                        | 8                                  |                                        |
| ОК 1 – ОК 11.<br>ПК 3.1.–ПК 3.4.                   | <b>Тема 5.</b> Настольный теннис       | 32          | 28                                                       |                                                          |                                        | 4                                  |                                        |
| Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет |                                        |             |                                                          |                                                          |                                        |                                    |                                        |
| <b>Всего часов:</b>                                |                                        | <b>170</b>  | <b>134</b>                                               |                                                          |                                        | <b>36</b>                          |                                        |

### 3.2 Содержание обучения по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся |                                                                                                                                                    | Объем часов |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1                           | 2                                                                    |                                                                                                                                                    | 3           |
| III семестр                 |                                                                      |                                                                                                                                                    |             |
| Тема 1.1 Легкая атлетика    | Содержание учебного материала                                        |                                                                                                                                                    |             |
|                             | 1                                                                    | Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Физическое самосовершенствование. Контроль и самоконтроль.                                       | 2           |
|                             | Практические занятия                                                 |                                                                                                                                                    |             |
|                             | 1                                                                    | И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.                                                  | 2           |
|                             | 2                                                                    | И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 60 м – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.                                            | 2           |
|                             | 3                                                                    | И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 100 м – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.                                           | 2           |
|                             | 4                                                                    | И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Переменный бег с ускорениями. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.                                               | 2           |
|                             | Самостоятельная работа                                               |                                                                                                                                                    |             |
|                             | 1                                                                    | Упражнения общей физической подготовки.                                                                                                            | 2           |
| Тема 1.2 Атлетизм           | Практические занятия                                                 |                                                                                                                                                    |             |
|                             | 1                                                                    | Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в тренажерном зале. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Упражнения ОФП. | 2           |
|                             | 2                                                                    | И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Отжимания от пола – контрольный норматив. Спортивные игры.                                       | 2           |
|                             | 3                                                                    | И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и упражнения на тренажерах. Подтягивание – контрольный норматив. Спортивные игры.                                 | 2           |
|                             | 4                                                                    | И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.                                                                 | 2           |
|                             | Самостоятельная работа                                               |                                                                                                                                                    |             |
|                             | 1                                                                    | Упражнения общей физической подготовки.                                                                                                            | 6           |

|                               |                                      |                                                                                                                                    |   |
|-------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Тема 1.3 Баскетбол            | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                                    |   |
|                               | 1                                    | Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Техника бросков и ведения мяча. Двойной шаг, штрафной бросок. Двусторонняя игра. | 2 |
|                               | 2                                    | И.Т.Б. Техника ведения и передачи мяча. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.                                                        | 2 |
|                               | 3                                    | И.Т.Б. Техника бросков. Штрафной бросок – контрольный норматив. Двусторонняя игра.                                                 | 2 |
|                               | 4                                    | И.Т.Б. Передача и ловля мяча. Двойной шаг – контрольный норматив. Двусторонняя игра.                                               | 2 |
|                               | 5                                    | И.Т.Б. Действия игроков в защите и атаке. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.                                                      | 2 |
| <b>IV семестр</b>             |                                      |                                                                                                                                    |   |
| Тема 2.1<br>Настольный теннис | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                    |   |
|                               | 1                                    | Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования.      | 2 |
|                               | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                                    |   |
|                               | 1                                    | И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра.                                                          | 2 |
|                               | 2                                    | И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра.                                                          | 2 |
|                               | 3                                    | И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Подача мяча – контрольный норматив. Игра, парная игра.                      | 2 |
|                               | 4                                    | И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра.                                                          | 2 |
|                               | 5                                    | И.Т.Б. Техника игры. Парная игра – контрольный норматив. Игра в быстром темпе.                                                     | 2 |
|                               | 6                                    | И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра.                                                          | 2 |
|                               | 7                                    | И.Т.Б. Судейская практика. Правила соревнований. Игра, парная игра.                                                                | 2 |
|                               | <b>Самостоятельная работа</b>        |                                                                                                                                    |   |
|                               | 1                                    | Упражнения общей физической подготовки.                                                                                            | 2 |
| Тема 2.2 Атлетизм             | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                                    |   |
|                               | 1                                    | Инструктаж по ТБ и правила поведения в тренажерном зале. Упражнения с отягощениями. Спортивные игры.                               | 2 |
|                               | 2                                    | И.Т.Б. Упражнения на тренажерах и с отягощениями. Упражнения ОФП. Спортивные игры.                                                 | 2 |
|                               | 3                                    | И.Т.Б. Упражнения с отягощениями. Пресс за 1 мин. – контрольный норматив. Спортивные игры.                                         | 2 |
|                               | 4                                    | И.Т.Б. Упражнения на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.                                                                  | 2 |
|                               | 5                                    | И.Т.Б. Упражнения с отягощениями. Подтягивания – контрольный норматив. Спортивные игры.                                            | 2 |
|                               | 6                                    | И.Т.Б. Упражнения на тренажерах и с отягощениями. Упражнения ОФП. Спортивные игры.                                                 | 2 |
|                               | <b>Самостоятельная работа</b>        |                                                                                                                                    |   |



|                          |                                      |                                                                                                                                                |   |
|--------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                          | 1                                    | Упражнения общей физической подготовки.                                                                                                        | 4 |
| Тема 2.3 Волейбол        | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                                                |   |
|                          | 1                                    | Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Стойка игрока, передвижения по площадке. Техника игры в нападении. Двусторонняя игра.        | 2 |
|                          | 2                                    | И.Т.Б. Подача мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Упражнения ОФП. Двусторонняя игра.                                                        | 2 |
|                          | 3                                    | И.Т.Б. Подача мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Подача мяча – контрольный норматив. Двусторонняя игра                                     | 2 |
|                          | 4                                    | И.Т.Б. Передача мяча: сверху, снизу. Прием подачи. Двусторонняя игра.                                                                          | 2 |
|                          | 5                                    | И.Т.Б. Передача мяча: сверху, снизу. Прием подачи. Двусторонняя игра.                                                                          | 2 |
|                          | 6                                    | И.Т.Б. Тактика игры. Прием подачи – контрольный норматив. Двусторонняя игра.                                                                   | 2 |
|                          | 7                                    | И.Т.Б. Судейская практика. Двусторонняя игра.                                                                                                  | 2 |
|                          | <b>Самостоятельная работа</b>        |                                                                                                                                                |   |
|                          | 1                                    | Упражнения общей физической подготовки.                                                                                                        | 4 |
| Тема 2.4 Легкая атлетика | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                                                |   |
|                          | 1                                    | Инструктаж по ТБ и правила поведения на спортплощадке. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег на короткие дистанции. Спортивные игры.                    | 2 |
|                          | 2                                    | И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег с ускорением. Прыжковые упражнения. Спортивные игры.                                                       | 2 |
|                          | 3                                    | И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Упражнения для развития скорости. Спортивные игры.                                                             | 2 |
|                          | 4                                    | И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 60 м – контрольный норматив. Спортивные игры.                                                              | 2 |
|                          | 5                                    | И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег с ускорением. Прыжковые упражнения. Спортивные игры.                                                       | 2 |
|                          | 6                                    | И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 100м – контрольный норматив. Спортивные игры.                                                              | 2 |
|                          | 7                                    | И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег с ускорением. Прыжковые упражнения. Спортивные игры.                                                       | 2 |
|                          | <b>Самостоятельная работа</b>        |                                                                                                                                                |   |
|                          | 1                                    | Упражнения общей физической подготовки.                                                                                                        | 4 |
| <b>V семестр</b>         |                                      |                                                                                                                                                |   |
| Тема 3.1 Легкая атлетика | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                |   |
|                          | 1                                    | Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале и в тренажерном зале. Физическое самосовершенствование. Методы построения проф. деятельности. | 2 |
|                          | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                                                |   |
|                          | 1                                    | И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Совершенствование бега на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.                           | 2 |

|                    |                                      |                                                                                                                             |   |
|--------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                    | 2                                    | И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 60м – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.                      |   |
|                    | 3                                    | И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Усовершенствование упражнений для развития скорости. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. | 2 |
|                    | 4                                    | И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Прыжки в длину – контрольный норматив. Спортивные игры.                                     | 2 |
|                    | 5                                    | И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Силовые упражнения. Спортивные игры. Тематическое оценивание.                               | 2 |
|                    | <b>Самостоятельная работа</b>        |                                                                                                                             |   |
|                    | 1                                    | Упражнения общей физической подготовки.                                                                                     | 2 |
| Тема 3.2 Атлетизм  | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                             |   |
|                    | 1                                    | Инструктаж по ТБ и правила поведения в тренажерном зале. Усовершенствование упражнений на тренажерах. Упражнения ОФП.       | 2 |
|                    | 2                                    | И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Спортивные игры.                                                          | 2 |
|                    | 3                                    | И.Т.Б. Упражнения на тренажерах. Отжимание от пола – контрольный норматив. Спортивные игры.                                 | 2 |
|                    | 4                                    | И.Т.Б. Упражнения для укрепления мышц ног. Подтягивания – контрольный норматив. Упражнения ОФП. Спортивные игры.            | 2 |
|                    | 5                                    | И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.                                          | 2 |
|                    | <b>Самостоятельная работа</b>        |                                                                                                                             |   |
|                    | 1                                    | Упражнения общей физической подготовки.                                                                                     | 4 |
| Тема 3.3 Баскетбол | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                             |   |
|                    | 1                                    | Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Техника бросков и ведения мяча. Двойной шаг. Двусторонняя игра.           | 2 |
|                    | 2                                    | И.Т.Б. Усовершенствование техники ведения мяча и передачи. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.                              | 2 |
|                    | 3                                    | И.Т.Б. Усовершенствование техники бросков. Штрафной бросок – контрольный норматив. Двусторонняя игра.                       | 2 |
|                    | 4                                    | И.Т.Б. Передача и ловля мяча. Двойной шаг – контрольный норматив. Двусторонняя игра.                                        | 2 |
|                    | 5                                    | И.Т.Б. Усовершенствование техники игры. Командные действия в нападении. Судейская практика.                                 | 2 |
|                    | <b>Самостоятельная работа</b>        |                                                                                                                             |   |
|                    | 1                                    | Упражнения общей физической подготовки.                                                                                     | 4 |
| <b>VI семестр</b>  |                                      |                                                                                                                             |   |
| Тема 4.1           | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                             |   |

|                   |                               |                                                                                                                                    |   |
|-------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Настольный теннис | 1                             | Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования.      | 2 |
|                   | <b>Практические занятия</b>   |                                                                                                                                    |   |
|                   | 1                             | И.Т.Б. Стойка игрока, передвижения. Разновидности держания ракетки и подачи. Игра, парная игра.                                    | 2 |
|                   | 2                             | И.Т.Б. Усовершенствование техники игры. Подача мяча – контрольный норматив. Игра, парная игра.                                     | 2 |
|                   | 3                             | И.Т.Б. Усовершенствование техники игры. Игра – контрольный норматив. Игра в быстром темпе.                                         | 2 |
|                   | 4                             | И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра.                                                          | 2 |
|                   | 5                             | И.Т.Б. Судейская практика. Правила соревнований. Игра, парная игра.                                                                | 2 |
|                   | <b>Самостоятельная работа</b> |                                                                                                                                    |   |
|                   | 1                             | Упражнения общей физической подготовки.                                                                                            | 2 |
| Тема 4.2 Атлетизм | <b>Практические занятия</b>   |                                                                                                                                    |   |
|                   | 1                             | Инструктаж по ТБ и правила поведения в тренажерном зале. Упражнения на тренажерах. Спортивные игры.                                | 2 |
|                   | 2                             | И.Т.Б. Усовершенствование упражнений на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.                                               | 2 |
|                   | 3                             | И.Т.Б. Усовершенствование упражнений на тренажерах. Пресс в висе – контрольный норматив. Упражнения ОФП. Спортивные игры.          | 2 |
|                   | 4                             | И.Т.Б. Усовершенствование упражнений с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.                              | 2 |
|                   | 5                             | И.Т.Б. Усовершенствование упражнений с отягощениями и на тренажерах. Отжимания на брусьях – контрольный норматив. Спортивные игры. | 2 |
|                   | 6                             | И.Т.Б. Упражнения на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.                                                                  | 2 |
|                   | <b>Самостоятельная работа</b> |                                                                                                                                    |   |
|                   | 1                             | Упражнения общей физической подготовки.                                                                                            | 4 |
| Тема 4.3 Волейбол | <b>Практические занятия</b>   |                                                                                                                                    |   |
|                   | 1                             | Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Стойка игрока, передвижения по площадке. Техника игры. Двусторонняя игра.        | 2 |
|                   | 2                             | И.Т.Б. Усовершенствование подачи мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Упражнения ОФП. Двусторонняя игра.                         | 2 |
|                   | 3                             | И.Т.Б. Подача мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Подача мяча – контрольный норматив. Двусторонняя игра                         | 2 |
|                   | 4                             | И.Т.Б. Тактика игры. Прием подачи – контрольный норматив. Двусторонняя игра.                                                       | 2 |

|  |                               |                                                             |   |
|--|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|---|
|  | 5                             | И.Т.Б. Тактика игры. Судейская практика. Двусторонняя игра. | 2 |
|  | 6                             | Дифференцированный зачет.                                   | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа</b> |                                                             |   |
|  | 1                             | Упражнения общей физической подготовки.                     | 4 |

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1 Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия оборудованного спортивного зала, тренажерного зала, места для игры в настольный теннис, спортивной площадки, спортивного инвентаря в необходимом количестве, аудитории для проведения лекционных занятий, ТСО.

### **4.2 Общие требования к организации образовательной деятельности**

Освоение обучающимися учебной дисциплины должно проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях соответствующих профилю учебной дисциплины.

Преподавание учебной дисциплины должно носить практическую направленность. В процессе практических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют теоретические знания, приобретают необходимые двигательные умения и навыки.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

**текущий контроль:** контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий путем сдачи контрольных нормативов.

**промежуточный контроль:** зачёт, дифференцированный зачет.

### **4.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППССЗ по специальности должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

### **4.4 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. - М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. - М., 2005.

#### Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. - М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. - Кострома, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. - М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. - М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе /под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. -М., 2002.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. - М., 2006.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий путем сдачи контрольных нормативов.