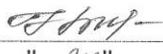


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ:  
Председатель учебно-методической  
комиссии факультета  
 Н.Д. Пельменёва  
" 24 " 03 2025 г.

#### СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины

Специальность	15.02.19 «Сварочное производство»
Квалификация	Техник
Форма обучения	Очная
Год набора	2025

Составитель программы: Ульянов Д.С., преподаватель

2025г.

**Программа составлена** в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 15.02.19 «Сварочное производство» с учетом примерной основной образовательной программы

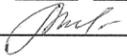
**Программу составил:**

Ульянов Д.С., преподаватель

« 06 » 03 2025г. 

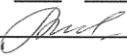
**Программа одобрена** на заседании цикловой комиссии монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования

Протокол № 7 от « 06 » 03 2025г.

Председатель ЦК  Т.В. Данилова

**Программа согласована** с цикловой комиссией сварочного производства

Протокол № 7 от « 06 » 03 2025г.

Председатель ЦК  Т.В. Данилова

**Согласовано:**

Зам. декана по учебной работе

« 06 » 03 2025г.  И.А. Чинская

**Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению** на заседании учебно-методической комиссии факультета СПО ФГБОУ ВО ИРНИТУ

Протокол № 6 от « 17 » 03 2025г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Социально - гуманитарный цикл.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате изучения дисциплины студент должен освоить следующие общие компетенции:

### Перечень общих компетенций

Код	Наименование компетенций
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Требования к планируемым результатам освоения дисциплины представлены в таблице:

Коды компетенций (ОК)	Умения	Знания
ОК 04. ОК 06. ОК 08.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - основы здорового образа жизни.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Объем в часах
<b>Учебная нагрузка обучающихся:</b>		178
<b>из них вариативная часть:</b>		-
в том числе:		
лекции, уроки, семинары		10
практические занятия		158
лабораторные занятия		-
курсовой проект (работа)		-
самостоятельная работа обучающихся		10
консультации		-
<b>Промежуточная аттестации в форме зачёта</b>	3,4,5,6,7	-

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<b>2 курс</b> 3 семестр		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Содержание лекции 1. Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни учащихся. 2. Содержание программы. 3. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. 4. Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. 5. Правила соревнований по легкой атлетике.	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.2</b> <b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Техника бега на средние и длинный дистанции.		
	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №1		
	1. Бег с различной скоростью. 2. Бег по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3. Равномерный бег на дистанции 2000м.(девушки), 3000м.(юноши).		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.3</b> <b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции.	2	
	<b>Практические занятия</b>		

	Практическая работа №2 1.Высокий и низкий старт. 2.Стартовый разгон. 3.Финиширование. 4.Бег 100 метров 5.Эстафетный бег 4*100, 4*400 метров		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.4 Передача эстафетной палочки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	1.Техника передачи эстафетной палочки.	4	
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №3,4 1.Передача на месте 2.Передача в ходьбе 3.Передача в беге низким темпом 4.Передача в беге высоким темпом		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - техника бега на средние дистанции - техника бега на длинные дистанции.	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>6</b>	
<b>Раздел 2.Спортивная игра баскетбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 2.1 Ловля, передача и ведение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	1.Техника владения мячом.	8	
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №5,6,7,8 1.Техника безопасности игры 2.Техника ловли мяча. 3.Техника передачи мяча двумя руками от груди. 4.Техника передачи мяча одной рукой от плеча. 5.Техника ведения мяча 6.Правила игры		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 2.2 Броски в корзину и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	1.Техника бросков.	6	

способы овладения мячом	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №9,10,11 1.Техника броска двумя руками: с места, в движении, в прыжке 2.Техника броска одной рукой: с места, в движении, в прыжке 3.Техника вырывания мяча 4.Техника выбивания мяча 5.Игра по упрощенным правилам		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>6</b>	
Тема 2.3 Тактика игры	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	1.Тактика игры в защите и нападении.	4	
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №12,13 1.Тактика игры в нападении 2.Тактика игры в защите 3.Игра по правилам		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>4</b>	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>4</b>	
Тема 3.1 Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	1Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №14 1.Техника безопасности на занятиях 2.Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов 3.Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
Тема 3.2 Специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	1Составление и выполнение комплексов специальных упражнений.	2	
	<b>Практические занятия</b>		

	Практическая работа №15 1.Комплекс упражнений с экспандерами 2.Комплекс упражнений с гантелями 3.Комплекс упражнений с гириями 4.Комплекс упражнений со штангой 5.Комплекс упражнений на тренажерах		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	
	<b>2 курс</b> 4 семестр		
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 3.2</b> <b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	1.Составление и выполнение комплексов специальных упражнений.	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №16 1.Комплекс упражнений с экспандерами 2.Комплекс упражнений с гантелями 3.Комплекс упражнений с гириями 4.Комплекс упражнений со штангой 5.Комплекс упражнений на тренажерах		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 3.3</b> <b>Контроль физических качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	1.Выполнение контрольных упражнений.	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №17 1.Техника поднятия гири (толчок, рывок), количество повторений 2.Жим штанги от груди, количество повторений 3.Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивания на перекладине, отжимание от пола, в упоре на брусьях), количество повторений		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1</b> <b>Одновременная и попеременная ходьба</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	1.Выполнение контрольных упражнений.	10	
	<b>Практические занятия</b>		

<b>на лыжах Подъемы и препятствия</b>	Практическая работа №18,19,20,21,22 1.Техника безопасности 2.Оказание первой медицинской помощи при травмах и обморожениях. 3.Техника подъема способом «лесенка» 4.Техника одновременно-бесшажного хода. 5.Техника подъема способом «елочка» 6.Техника одновременно-одношажного хода 7.Техника преодоления препятствий «вперед» 8.Техника попеременно-двушажного хода 9.Техника преодоления препятствий «в сторону» 10.Переход с техники одновременно хода на попеременный		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> -техника одновременных и попеременных ходов.	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>12</b>	
<b>Раздел 5. Спортивная игра волейбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 5.1 Восстанавливающие средства физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	Содержание лекции: 1.Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 2.Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. 3.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 4.Составление и проведение комплексов производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 5.2 Передачи и подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	1.Техника владения мячом.	12	
	<b>Практические занятия</b>		

	Практическая работа №23,24,25, 26,27,28 1.Техника безопасности игры 2.Исходные положения (стойки) и перемещения 3.Техника верхней передачи мяча 4.Техника нижней передачи мяча 5.Техника нижней прямой подачи мяча 6.Техника нижней боковой подачи мяча 7.Техника верхней прямой подачи мяча 8.Правила игры		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 5.3 Нападающий удар и блокирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	1.Техника нападения и защиты.	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №29 1.Техника нападающего удара 2.Техника блокирования 3.Игра по упрощенным правилам		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 5.4 Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	1.Тактические действия нападения и защиты.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №30 1.Тактика игры в нападении 2.Тактика игры в защите 3.Игра по правилам	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
<b>Итого</b>		<b>34</b>	

	<b>3 курс 5 семестр</b>		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,ОК 06,

<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	1.Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни учащихся. 2.Содержание программы. 3.Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. 4.Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. 5.Правила соревнований по легкой атлетике.	2	ОК 08
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	1.Техника бега на средние и длинные дистанции.		
	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №1 1.Бег с различной скоростью. 2.Бег по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3.Равномерный бег на дистанции 2000м.(девушки), 3000м.(юноши).	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.3 Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	1.Техника бега на короткие дистанции.		
	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №2 1.Высокий и низкий старт. 2.Стартовый разгон. 3.Финиширование. 4.Бег 100 метров 5.Эстафетный бег 4*100, 4*400 метров	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.4 Передача эстафетной палочки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	1.Техника передачи эстафетной палочки.	4	
	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №3,4 1.Передача на месте 2.Передача в ходьбе 3.Передача в беге низким темпом 4.Передача в беге высоким темпом		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - техника бега на средние и длинные дистанции	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>6</b>	
<b>Раздел 2.</b> <b>Спортивная игра баскетбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Ловля, передача и ведение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Техника владения мячом.	6	
	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №5,6,7 1. Техника безопасности игры 2. Техника ловли мяча. 3. Техника передачи мяча двумя руками от груди. 4. Техника передачи мяча одной рукой от плеча. 5. Техника ведения мяча 6. Правила игры		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 2.2</b> <b>Броски в корзину и способы овладения мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Техника бросков.	8	
	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №8,9,10, 11 1. Техника броска двумя руками: с места, в движении, в прыжке 2. Техника броска одной рукой: с места, в движении, в прыжке 3. Техника вырывания мяча 4. Техника выбивания мяча 5. Игра по упрощенным правилам		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 2.3</b> <b>Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Тактические действия нападения и защиты.	6	
	<b>Практические занятия</b> Практическая работа №12,13,14 1. Тактика игры в нападении 2. Тактика игры в защите 3. Игра по правилам		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>6</b>	

<b>Раздел 3. Спортивная игра волейбол</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 3.1 Передачи и подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Техника владения мячом.	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №15 1. Техника безопасности игры 2. Исходные положения (стойки) и перемещения 3. Техника верхней передачи мяча 4. Техника нижней передачи мяча 5. Техника нижней прямой подачи мяча 6. Техника нижней боковой подачи мяча 7. Техника верхней прямой подачи мяча 8. Правила игры		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	
<b>3 курс 6 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Спортивная игра волейбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 3.1 Передачи и подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Техника владения мячом.	4	
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №16,17 1. Техника безопасности игры 2. Исходные положения (стойки) и перемещения 3. Техника верхней передачи мяча 4. Техника нижней передачи мяча 5. Техника нижней прямой подачи мяча 6. Техника нижней боковой подачи мяча 7. Техника верхней прямой подачи мяча 8. Правила игры		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 3.2 Нападающий удар и блокирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Техника нападения и защиты.	6	
	<b>Практические занятия</b>		

	Практическая работа №18,19,20 1.Техника нападающего удара 2.Техника блокирования 3.Игра по упрощенным правилам		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 3.3 Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	1.Тактические действия нападения и защиты.		
	<b>Практические занятия</b>	8	
	Практическая работа №21,22,23,24 1.Тактика игры в нападении 2.Тактика игры в защите 3.Игра по правилам		
<b>Всего по теме:</b>	<b>8</b>		
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 4.1 Восстанавливающие средства физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04,ОК 06, ОК 08
	Содержание лекции: 1.Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 2.Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. 3.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 4.Составление и проведение комплексов производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 4.1 Практическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	1.Составление и выполнение комплексов упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке.	4	
	<b>Практические занятия</b>		
Практическая работа №25,26 1.Комплекс производственной гимнастики на рабочем месте 2.Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. 3.Комплекс упражнений для развития силовых качеств верхнего плечевого пояса 4.Комплекс упражнений для развития силовых качеств поясничного отдела и мышц ног			

		<b>Всего по теме:</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 4.2 Специальная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Составление и выполнение комплексов специальных упражнений.		6	
	<b>Практические занятия</b>			
	Практическая работа №27,28,29 1. Комплекс упражнений с экспандерами 2. Комплекс упражнений с гантелями 3. Комплекс упражнений с гирями 4. Комплекс упражнений со штангой 5. Комплекс упражнений на тренажерах			
		<b>Всего по теме:</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 4.3 Контроль физических качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Выполнение контрольных упражнений.		2	
	<b>Практические занятия</b>			
	Практическая работа №30 1. Техника поднятия гири (толчок, рывок), количество повторений 2. Жим штанги от груди, количество повторений 3. Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивания на перекладине, отжимание от пола, в упоре на брусьях), количество повторений			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - Комплекс упражнений для пресса - комплекс упражнений для ног - комплекс упражнений для спины - комплекс упражнений для рук		2	
		<b>Всего по теме:</b>	<b>4</b>	
		<b>Итого</b>	<b>34</b>	
	4 курс 7 семестр			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 1.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 04, ОК 06,

<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	Содержание лекции: 1.Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни учащихся. 2.Содержание программы. 3.Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. 4.Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. 5.Правила соревнований по легкой атлетике.	2	ОК 08
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции Толкание ядра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04,ОК 06, ОК 08
	1.Техника бега на средние и длинные дистанции.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №1 1.Бег с различной скоростью. 2.Бег по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3.Равномерный бег на дистанции 2000м.(девушки), 3000м.(юноши). 4.Держание снаряда и техника финального движения. 5.Предварительное движение и техника разгона «скачком». 6.Техника толкания ядра в целом.		
<b>Всего по теме:</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.3 Бег на короткие дистанции Метание малого мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04,ОК 06, ОК 08
	1.Техника бега на короткие дистанции.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №2 1.Высокий и низкий старт. 2.Стартовый разгон. 3.Финиширование. 4.Бег 100 метров 5.Эстафетный бег 4*100, 4*400 метров 6.Имитация техники метания. 7.Метание с места. 8.Метание с разбега		
<b>Всего по теме:</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.4 Передача эстафетной</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04,ОК 06, ОК 08
	1.Техника передачи эстафетной палочки.		

<b>палочки</b>	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №3,4 1.Передача на месте 2.Передача в ходьбе 3.Передача в беге низким темпом 4.Передача в беге высоким темпом		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - техника бега средние и длинные дистанции.	2	
	<b>Всего по теме:</b>	<b>6</b>	
<b>Раздел 2. Спортивная игра баскетбол</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.1 Ловля, передача и ведение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	1.Техника владения мячом.	6	
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №5,6,7 1.Техника безопасности игры 2.Техника ловли мяча. 3.Техника передачи мяча двумя руками от груди. 4.Техника передачи мяча одной рукой от плеча. 5.Техника ведения мяча 6.Правила игры		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 2.2 Броски в корзину и способы овладения мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	1.Техника бросков.	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №8 1.Техника броска двумя руками: с места, в движении, в прыжке 2.Техника броска одной рукой: с места, в движении, в прыжке 3.Техника вырывания мяча 4.Техника выбивания мяча 5.Игра по упрощенным правилам		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 2.3 Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04,ОК 06, ОК 08
	1.Тактические действия в нападении и защите.	6	

	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №9,10,11 1.Тактика игры в нападении 2.Тактика игры в защите 3.Игра по правилам		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>6</b>	
<b>Раздел 3. Спортивная игра волейбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1 Передачи и подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1.Техника владения мячом.	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №12, 1.Техника безопасности игры 2.Исходные положения (стойки) и перемещения 3.Техника верхней передачи мяча 4.Техника нижней передачи мяча 5.Техника нижней прямой подачи мяча 6.Техника нижней боковой подачи мяча 7.Техника верхней прямой подачи мяча 8.Правила игры		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 3.2 Нападающий удар и блокирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1.Техника нападения и защиты.	6	
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическая работа №13,14,15 1.Техника нападающего удара 2.Техника блокирования 3.Игра по упрощенным правилам		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 3.3 Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1.Тактические действия нападения и защиты.	8	
	<b>Практические занятия</b>		

	Практическая работа №16,17,18,19 1.Тактика игры в нападении 2.Тактика игры в защите 3.Игра по правилам		
	<b>Всего по теме:</b>	<b>8</b>	
	<b>Итого</b>	<b>42</b>	
<b>Промежуточная аттестация: зачет – 3, 4, 5, 6,7 семестр</b>			
<b>Всего</b>		<b>178</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, тренажерный зал, лыжный стадион, лыжную базу, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал (01), инвентарь: канат Д40, мат гимнастический в количестве 4 штук, сетка волейбольная 2 шт, теннисный стол 2 шт, теннисные ракетки 12 шт, теннисные шарик , канат гимнастический, гимнастические скакалки 15 шт, мяч баскетбольный 9 шт, мяч волейбольный 16 шт, мяч для мини футбола 6 шт, перекладная перекладина 1 шт, скамейка гимнастическая 5 шт, стенка гимнастическая 4 шт, щит баскетбольный 2 шт., секундомер 1 шт, свисток.

Тренажерный зал/тир (С2), тренажеры: гантели, гири 4 шт, гриф гантели 2 шт, гриф штанги 1 шт, штанга для тренировки 4 шт.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и инвентаря (01б, 01г) Инвентарь: Лыжи Alpha PRO RACE SKATE в количестве 5 штук, Лыжи беговые в комплекте с креплением и ботинками в количестве 20 штук, лыжные палки 9 шт, Универсальные лыжи прогулочные 20 штук, тисы слесарные, наждак электрический.

#### 3.2. Информационное обеспечение

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов

Основная литература:

1. Морозов, В. О. Легкая атлетика: техника и методика тренировки: учебное пособие / В. О. Морозов; науч. ред. А. В. Кирьякова. - 2-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 119 с. - ISBN 978-5-9765-4425-3. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839538>

2. Бишаева Альбина Анатольевна. Физическая культура: учебник для студентов среднего специального образования / А. А. Бишаева. - Москва: Академия, 2020. - 313 с.: табл., ил. - (Профессиональное образование). – Библиогр.; с. 309-310. - ISBN 978-5-4468-7895-6 <http://opac.istu.edu/Opac/Index.aspx>

3. Муллер Арон Беркович. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. - Москва : Юрайт, 2018. - 424 с. - (Профессиональное образование). <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-413692> (используется в 3 семестре)

4. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 273 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05002-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/421388>

Дополнительная литература:

5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-9916-9912-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/415308>

6. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542587>

7. Каткова А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2.- Текст:электронный.-URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Дисциплина «Атлетическая гимнастика» : методические указания по выполнению самостоятельной работы (2, 3. 4) / Иркут. нац. исслед. техн. ун-т ; сост. А. И. Несмеянов. – Иркутск : ИРНИТУ, 2021. – 19 с. — Библиогр.: с. 5-6. — URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27042.pdf>.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины предусматривает следующие контрольно-оценочные средства:

Коды компетенций (ОК)	Контрольно-оценочные средства
ОК 04, ОК 06, ОК 08	<p>Практические работы;</p> <p><b>«отлично»</b> Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем ритме, легко и четко, учащийся овладел формой движения; в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.</p> <p><b>«хорошо»</b> Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая связанность в движении; в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.</p> <p><b>«удовлетворительно»</b> Двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх учащийся проявил себя мало активным, допускал небольшие нарушения правил.</p> <p><b>«неудовлетворительно»</b> Двигательное действие выполнено небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся неловкий, нерасторопный, не умеет играть в коллективе (команде)</p> <p>Оценка теоретических знаний;</p> <p><b>«отлично»</b> Глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, вопроса, логичность изложения, использования примеров из практики или своего личного опыта.</p> <p><b>«хорошо»</b> При признаках, характерных оценке «5», допустил несущественные отклонения и незначительные ошибки.</p> <p><b>«удовлетворительно»</b> Основная информация воспроизведена с нарушением логической последовательности её представления, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала, ученик не умеет использовать примеры из практики.</p> <p><b>«неудовлетворительно»</b> Не знает сущности излагаемого материала, искажает факты, правила или информацию об основных моментах</p>