

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СОВРЕМЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
(ПОЧУ «СКПО»)**

**Утверждаю  
Директор ПОЧУ «СКПО»  
П.Ф. Зубаилова  
«29» мая 2025г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.03 Психология общения**

**по специальности**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

**Квалификация: Программист**

**Форма обучения – очная**

**Дербент 2025**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 09.02.07 **Информационные системы и программирование**

Организация-разработчик: Профессиональное образовательное частное учреждение «Современный колледж профессионального образования» (ПОЧУ «СКПО»)

**Разработчик:**

преподаватель ПЦК Гд  
(занимаемая должность)

Гусейнов А.О.  
(инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Гуманитарных дисциплин

«28» мая 2025 г., протокол №10

Председатель ПЦК

В.Ф. Новрузов  
(инициалы, фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>4</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                       | <b>18</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>19</b> |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ).

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

| Код ПК, ОК, ЛР                                  | Умения  | Знания   |
|---|---|--|
| ОК 04.<br>ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12.<br>ЛР 20. | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Основы здорового образа жизни;<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)<br>Средства профилактики перенапряжения |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы  | Объем в часах |
|---|---------------|
| <b>Объем учебной дисциплины</b>                             | <b>170</b>    |
| в том числе:  |               |
| лекционные занятия  | -             |
| практические занятия  | 136           |
| <b>Самостоятельная работа</b>                               | <b>24</b>     |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | <b>10</b>     |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура 1 курс

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---------------|--|
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>                               |   |               |  |
| <b>Тема 1.1. культура в профессиональной подготовке и социокультурное</b> | <b>Практическая работа</b>  | 4             | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12   |
|   | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья<br>2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.<br>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.   |               |  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |   |               |  |
| <b>Тема 2.1. Бег на Прыжок в длину с места</b>                            | <b>Практическая работа</b>  | 6             | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12  |
|   | Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений<br>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования<br>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив |               |  |
| <b>Тема 2.2. Бег на</b>   | <b>Практическая работа</b>  | 4             | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12  |
|   | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования<br>Разучивание комплексов специальных упражнений<br>Техника бега по дистанции (беговой цикл)<br>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)<br>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив  |               |  |

|  |   |   |                                   |
|--|---|---|-----------------------------------|
|  | Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени<br>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени  |   |                                   |
| <b>Тема 2.3. Бег на<br/>Прыжок в длину с<br/>разбега.<br/>Метание снарядов.</b>            | <b>Практическая работа</b>  | 8 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши<br>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»<br>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов<br>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега<br>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив<br>Техника метания гранаты<br>Техника метания гранаты, контрольный норматив |   |                                   |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>   |   |   |                                   |
| <b>Тема 3.1. Техника<br/>мяча, передачи и<br/>броска мяча в</b>                            | <b>Самостоятельная работа</b>   | 4 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места<br>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе   |   |                                   |
| <b>Тема 3.2. Техника<br/>и передачи мяча в<br/>движении, ведение –<br/>2 шага – бросок</b> | <b>Практическая работа</b>  | 4 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места<br>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок  |   |                                   |
| <b>Тема 3.3. Техника</b>   | <b>Практическая работа</b>  |   | ОК 03, ОК 04.                     |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста  | 4 |  |
| <b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>                    | <b>Практическая работа</b>   | 4 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо<br>Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре  |   |  |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>  |  |   |  |
| <b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b> | <b>Практическая работа</b>   | 4 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:<br>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения<br>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков |   |  |
| <b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>                                  | <b>Самостоятельная работа</b>  | 6 |  |
|  | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё<br>Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика   |   |  |
| <b>Тема 4.3. Техника</b>   | <b>Самостоятельная работа</b>  |   | ОК 03, ОК 04.                                      |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <b>прямого нападающего удара</b>                                       |   | 6 | ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12                  |
|  | Отработка техники прямого нападающего удара<br>Выполнение контрольных нормативов.<br>Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка)   |   |  |
| <b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b> | <b>Практическая работа</b>  | 4 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке<br>Учебная игра с применением изученных положений.<br>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе   |   |  |
| <b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>                          |   |   |  |
| <b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>     | <b>Самостоятельная работа</b>   | 6 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>Круговая тренировка на 5 - 6 станций   |   |  |
| <b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>                                     |   |   |  |
| <b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>                                     | <b>Практическая работа</b>  | 4 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).<br>Катание на коньках.<br>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. |   |  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | Кроссовая подготовка.<br>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. |  |  |
|--|--|--|--|

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура 2 курс

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---------------|---|
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |   | <b>16</b>     |   |
| <b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>                    | <b>Практическая работа</b><br>Ознакомление с техникой выполнения специальнобеговых упражнений бегуна.<br>Ознакомление с техниками высокого и низкого старта.  | 10            | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12                    |
|   | Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений<br>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования<br>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив |               |   |
| <b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>   | <b>Практическая работа</b><br>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования<br>Разучивание комплексов специальных упражнений<br>Техника бега по дистанции (беговой цикл)<br>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)<br>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив<br>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени<br>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени  | 4             | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12                    |
|   |   |               |   |
| <b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b> | <b>Практическая работа</b><br>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши<br>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»<br>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов<br>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега  | 2             | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12                    |
|   |   |               |   |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив<br>Техника метания гранаты<br>Техника метания гранаты, контрольный норматив  |   |  |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>   |  |   |  |
| <b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>                                  | <b>Практическая работа</b>   | 2 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места<br>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе  |   |  |
| <b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>                          | <b>Практическая работа</b>   | 2 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места<br>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок |   |  |
| <b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b> | <b>Практическая работа</b>   | 2 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста              |   |  |
| <b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>  | <b>Практическая работа</b>   | 2 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо<br>Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре  |   |  |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>  |  |   |  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b> | <b>Практическая работа</b>  | 4 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:<br>Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения<br>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков |   |  |
| <b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>                                  | <b>Практическая работа</b>  | 2 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё  |   |  |
| <b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>   | <b>Самостоятельная работа</b>   | 2 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Отработка техники прямого нападающего удара   |   |  |
| <b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>                     | <b>Практическая работа</b>  | 2 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке<br>Учебная игра с применением изученных положений.<br>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе   |   |  |
| <b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>  |   |   |  |
| <b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>                         | <b>Практическая работа</b>  | 4 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>Круговая тренировка на 5 - 6 станций   |   |  |

|                                    |  |    |  |
|------------------------------------|--|----|--|
| <b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b> |  |    |  |
| <b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b> | <b>Практическая работа</b>   | 10 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|                                    | <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p>Катание на коньках.</p> <p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p> |    |  |

## 2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура 3 курс

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---------------|---|
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |   |               |   |
| <b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>                    | <b>Практическая работа</b><br>Ознакомление с техникой выполнения специальнобеговых упражнений бегуна.<br>Ознакомление с техниками высокого и низкого старта.  | 10            | ОК 03,ОК 04.<br>ОК 06,ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12                      |
|   | Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений<br>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования<br>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив |               |   |
| <b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>   | <b>Практическая работа</b><br>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования<br>Разучивание комплексов специальных упражнений<br>Техника бега по дистанции (беговой цикл)<br>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)<br>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив<br>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени<br>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени  | 6             | ОК 03,ОК 04.<br>ОК 06,ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12                      |
|   |   |               |   |
| <b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b> | <b>Практическая работа</b><br>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши<br>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»<br>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов<br>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега  | 4             | ОК 03,ОК 04.<br>ОК 06,ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12                      |
|   |   |               |   |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив<br>Техника метания гранаты<br>Техника метания гранаты, контрольный норматив   |   |  |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>   |   |   |  |
| <b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>                                  | <b>Практическая работа</b>  | 2 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места<br>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе   |   |  |
| <b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>                          | <b>Практическая работа</b>  | 2 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места<br>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок» |   |  |
| <b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b> | <b>Практическая работа</b>  | 2 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста               |   |  |
| <b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>  | <b>Практическая работа</b>  | 2 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо<br>Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре   |   |  |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>  |   |   |  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b> | <b>Практическая работа</b>  | 4 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:<br>Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения<br>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков |   |  |
| <b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>                                  | <b>Практическая работа</b>  | 2 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё  |   |  |
| <b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>   | <b>Практическая работа</b>  | 2 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Отработка техники прямого нападающего удара   |   |  |
| <b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>                     | <b>Практическая работа</b>  | 2 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке<br>Учебная игра с применением изученных положений.<br>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе   |   |  |
| <b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>  |   |   |  |
| <b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>                         | <b>Практическая работа</b>  | 2 | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|  | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>Круговая тренировка на 5 - 6 станций   |   |  |

|   |   |            |  |
|---|---|------------|--|
| <b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>                          |   | <b>8</b>   |  |
| <b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>                          | <b>Практическая работа</b>  | 4          | ОК 03, ОК 04.<br>ОК 06, ОК 07.<br>ОК 08<br>ЛР 1-12 |
|   | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).<br>Катание на коньках.<br>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.<br>Кроссовая подготовка.<br>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. |            |  |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |   | <b>10</b>  |  |
| <b>Всего:</b>   |   | <b>170</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов (в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)  
№6 (1 этаж)

368607

Республика Дагестан,

г. Дербент,

ул. Х. Тагиева, зд.33 з

Спортивный зал

Набор демонстрационного оборудования: Тренажеры, скакалки, обручи, гантели, диски, маты, мячи.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### Основная литература:

1. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>

2. Физическая культура : учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт» : [16+] / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. – 200 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116>

3. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

##### Дополнительная литература:

1. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>

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

| <i>Результаты обучения</i>   | <i>Критерии оценки</i>  | <i>Формы и методы контроля</i>   |
|--|---|--|
| <p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul> | <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>   | <p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Контрольная работа.</li> <li>Самостоятельная работа.</li> <li>Защита реферата.</li> <li>Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</li> <li>Оценка выполнения практического задания(работы)</li> <li>Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией.</li> <li>Решение ситуационной задачи.</li> </ul> |
| <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>Основы здорового образа жизни;</li> <li>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>  | <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> |  |