

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дедова Ольга Андреевна
Должность: Директор Рязанского филиала ПГУПС
Дата подписания: 03.07.2024 10:41:01
Уникальный идентификатор документа:
9abb198844dd20b92d5826d8a9981a2787b556ef

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО
ТРАНСПОРТА**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)
Рязанский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ
Директор Рязанского
филиала ПГУПС
_____ О.А. Дедова
«14» июня 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура

для специальности

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Квалификация Системный администратор

вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Рязань
2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного приказом Министерства просвещения России № 519 от 10 июля 2023 года.

Разработчик программы:

Макарцов Ю.Н., преподаватель Рязанского филиала ПГУПС

Рецензент:

Петрова И.М., преподаватель Рязанского филиала ПГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура**

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	164
в т.ч. в форме практической подготовки	154
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
Практические работы	154
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 3 - 7 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
2 курс (3 семестр)			
Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала:	2	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Раздел 1. Легкая атлетика			
Введение Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции – старт, стартовый разгон.	Содержание учебного материала (практические занятия):	2	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1. Ежедневные движения, личная гигиена, утренняя гимнастика. 2. Техника бега на короткие дистанции, беговые упражнения. 3. Кросс 400-600 м.		
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции.	Содержание учебного материала (практические занятия):	2	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1. Совершенствование выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2. Совершенствование техники метания гранаты. 3. Кросс 500-800 м.		
Тема 1.3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.	Содержание учебного материала (практические занятия):	2	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Кросс 500-1000 м.		
Тема 1.4. Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.	Содержание учебного материала (практические занятия):	2	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	гр. 30-32-34 17-20-23 100 14.2-14.5-14.8 16.2-16.5-17.0 1000 230-340-350 500 200-210-220		
Тема 1.5. Метание гранаты. Прыжки	Содержание учебного материала (практические занятия):	2	ОК 04., ОК 06., ОК 07.,

в длину.	1. Техника финального усилия в метании гранаты 700г. 2.Техника толчка. 3. Техника отталкивание в прыжках в длину с разбега		ОК 08.
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.1. Совершенствование верхней и нижней передачи	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование передач. 2.Совершенствование верхней и нижней подачи. 3.Правила игры. 4.Двухсторонняя игра.	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
Тема 2.2. Совершенствование индивидуальной техники и нападающего удара	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники. Упражнения в расстановке 2.Упражнения для подготовки к игре. 3.Обучение технике нападающего удара 4.Двухсторонняя игра.	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
Тема 2.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Совершенствование нападающего удара. 3. Расстановка и взаимодействие игроков. 4. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
Тема 2.4. Совершенствование индивидуальной техники упражнений в расстановке, защита при игре.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Защита углом вперед и назад. 3.Совершенствование действий атакующего игрока. 4.Двухсторонняя игра.	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
Тема 2.5. Совершенствование техники индивидуального блокирования, Взаимодействия игроков в линии защиты. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.ОФП(общая физическая подготовка) 2.Взаимодействие игроков при блокировании. 3. Совершенствование техники блокирования. - Индивидуальная техника. Верхняя передача мяча в стену. Передача мяча в парах без потерь. Подача в площадку из 15 попыток.	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
Тема 2.6.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07.,

Совершенствование техники передвижения и владение мячом. Совершенствование различных передач в баскетболе.	1.ОФП (общая физическая подготовка) 2.Совершенствование передачи. 3.Совершенствование индивидуальной техники 4.Двухсторонняя игра		ОК 08.
Тема 2.7. Совершенствование индивидуальной техники. Поточные упражнения	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Поточные упражнения (взаимодействие 2-х игроков). Упражнения в парах. 3.Двухсторонняя игра.		
Тема 2.8. Совершенствование взаимодействия 2 и 3-х игроков в нападении и защите	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.Совершенствование взаимодействий 2-3 игроков на месте и в движении, в нападении и в защите. 2.Двухсторонняя игра.		
Тема 2.9. Совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. Быстрый отрыв.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. 3.Обучение быстрому отрыву. 4.Двухсторонняя игра.		
	дифференцированный зачет	2	
	2 курс 3 семестр: 32 аудиторная	32	
Тема 2.10. Совершенствование личной и зонной защиты. Взаимодействие 4-5 игроков. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.Совершенствование личной и зонной защиты 2.Взаимодействие 4-5 игроков в нападении и защите. 3 Двухсторонняя игра. - Индивидуальная техника передачи в парах в движении, ведение бросок с места и в движении.		
Раздел 3. ОФП (общая физическая подготовка)			
Тема 3.1. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.Комплекс упражнений в парах 2.Силовые упражнения с отягощением 3.Прыжки со скакалкой 3 минуты 4.Упражнения на растягивание		

Раздел 4. Спортивные игры			
Тема 4.1. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Повторение правил игры. 4.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.2. Совершенствование индивидуальной техники и техники нападающего удара.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Обучение технике нападающего удара. 4.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1.Совершенствование игры, приём подачи и нападающий удар. 2.Атака со второй и четвёртой зоны. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.4. Круговой метод совершенствования техники игры. Техника командной игры в защите.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1.Совершенствование индивидуальной техники круговым методом. 2.Действие игроков в защите(углом вперёд и углом назад). 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.5. ОФП. Тактика нападения из зоны 2,3,4. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Поточные упражнения. 3.Зачетные требования: -нижняя передача над собой -верхняя передача над собой -подача на точность через сетку (по зонам)		
Тема 4.6. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники(техника ведения мяча, техника передачи мяча) 3.Поточные упражнения в парах. 4.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.7.	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04., ОК 06., ОК 07.,

Круговой метод тренировки, совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействия 2-3х игроков в защите и нападении.	1.Круговой метод совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействия 2х и 3х игроков в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра.		ОК 08.
Тема 4.8. ОФП (Общая физическая подготовка). Зонная и личная защита. Быстрый отрыв.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование зонной и личной защиты. 3.Взаимодействие игроков в защите(в парах) 4. Учебная двухсторонняя игра.	4	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
Тема 4.9. Взаимодействия игроков в защите и нападении ОФП. (Общая физическая подготовка)	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Взаимодействие игроков в защите и нападении(поточные упражнения) 3. Учебная двухсторонняя игра.	4	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
Тема 4.10. Тактика нападения. Поточные упражнения. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Обучение тактики нападения против личной и зонной защиты. 2.Поточные упражнения. 3. Учебная двухсторонняя игра. Зачетные требования: Индивидуальная техника, взаимодействия, бросок, ведение мяча с изменением направления.	4	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
Раздел 5. Легкая атлетика			
Тема 5.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и метание гранаты.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствованиен выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники метания гранаты. 3.Кросс 500-800 м.	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
Тема 5.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 1000-1500 м.	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
Тема 5.3. Совершенствование техники	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Совершенствование техники метания гранаты.	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.

метания гранаты. Совершенствования техники бега на длинные дистанции.	2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Кросс 1500-2500 м.		
Тема 5.4. Выполнение зачетных требований по легкой атлетике.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1. Выполнение контрольных нормативов: гр. 30-32-34 17-20-23 100 м 14.2-14.5-14.8 16.2-16.5-17.0 3000 м 14.0-15.0-15.30 2000 м 11.0-11.30-12.30		
	дифференцированный зачет	2	
Итого:	2 курс 4 семестр: 46 аудиторная	46	
3 курс			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты.	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1. Ускорение 3*50 м. 2. Техника метания гранаты 3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 4. Кросс на 800-1000 м.		
Тема 1.2. Совершенствование техники бега.	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Обучение фазе отталкивания в прыжках. 3. Кроссовая подготовка (2000 м - юноши, 1500 м - девушки). 4. Совершенствование техники метания гранаты с места, после скрестного шага и после трёх шагов разбега		
Тема 1.3. Совершенствование Техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100 м.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Упражнения для развития прыгучести. 3. Контрольные нормативы в беге на 100 м юн 13.7-14.2-14.5 дев 16.0-16.5-17.0		
Тема 1.4. Выполнение зачетных требований по	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1. Выполнение контрольных нормативов		

лёгкой атлетике.	Метание гранаты: Юноши 32-34-36 Девушки 19-22-25 Юноши 1км: 3.20-3.30-3.40 Девушки 500м. 1.50-2.00-2.10		
Раздел 2. Спортивные игры			
Волейбол			
Тема 2.1. Техника передвижения. Приём сверху и снизу двумя руками.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование передач. 2.Совершенствование приёма сверху и снизу на месте и в движении 3.Учебная двухсторонняя игра	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
Тема 2.2. Техника защиты, подводящие упражнения при изучении техники нижнего приема.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники в защите. 2.Поточные упражнения при изучении техники нижнего приема. 3. Учебная двухсторонняя игра	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
Тема 2.3. Совершенствование тактики защиты, подача, нападающий удар, блокирование.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование нападающего удара из зон 2-4, подача 2. Совершенствование техники защиты(упражнения в парах) 3.Двухсторонняя игра	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
Тема 2.4. Выполнение зачетных требований по волейболу.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Приём мяча сверху и снизу. 2.Техника нападающего удара. 3.Действия игрока в защите и нападении.	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
Баскетбол			
Тема 2.5. Совершенствование техника передвижения и владение мячом. Индивидуальная техника.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование передвижения, ловля, передача на месте и в движении, бросок в движении. 2. Учебная двухсторонняя игра	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	дифференцированный зачет	2	
Итого:	3 курс 5 семестр: 26 аудиторная	26	
Тема 2.6.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07.,

Индивидуальная техника в нападении и защите. Взаимодействие 2х игроков	1.Бросок в движении с защитой. 2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3. Учебная двухсторонняя игра		ОК 08.
Тема 2.7. Взаимодействие 2х-3х игроков в нападении и защите.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.Поточные упражнения при взаимодействии 2х и 3х игроков с защитниками 2. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.7. Взаимодействие 2х-3х игроков в нападении и защите.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.Передача, ведение, бросок в движении 2.Взаимодействие 2-3х игроков в защите и нападении		
Тема 2.8. Личная и зонная защита.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	
	1.Совершенствование передвижения, ловля, передача на месте и в движении, бросок в движении. 2. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.9. Выполнение зачетных требований по баскетболу.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.Техника бросков со средней и дальней дистанций. 2.Личная и зонная защита 3. Учебная двухсторонняя игра		
ОФП (общая физическая подготовка)			
Тема 2.10. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1. Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание		
Тема 2.11. Силовой комплекс упражнений с собственным весом. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.Прыжки со скакалкой 4 минуты 2.Упражнения с отягощением 3.Упражнения на растяжку Выполнения зачетных требований по общей физической подготовке.		
Раздел 3. Спортивные игры			
Волейбол			
Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.Совершенствование индивидуальной техники		

техники. Совершенствование нападающего удара.	2.Верхняя прямая подача 3.Совершенствование нападающего удара (поточные упражнения). 4.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 3.2. Нападающий удар из зон 2-4, обучение одиночному блокированию.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.Совершенствование нападающего удара из зон 2-3-4, блокирование (подводящие упражнения). 2.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 3.3. Тактика защиты и нападения. Обучение нападающему удару со второй линии. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.Нападающий удар со 2 линии. 2.Тактика нападения. 3.Защита углом вперед и назад. 4.Учебная двухсторонняя игра Выполнение зачетных требований: индивидуальная техника, приём, подача. Взаимодействия в защите и нападении.		
Баскетбол			
Тема 3.4. ОФП. Совершенствование индивидуальной техники взаимодействие 2х игроков в защите и нападении.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.Совершенствование индивидуальной техники 2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 3.5. Тактические действия игроков. Взаимодействия 2х 3х 4х игроков в нападении и защите.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.Поточные упражнения (взаимодействие 2х игроков) 2.Взаимодействия 3-4х игроков, специальные упражнения в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 3.6. Схемы нападения. Требования личной и зонной защиты. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.Изучение схемы нападения. 2.Обучение нападению против зонной защиты. 3.Выполнение зачетных требований: ведение короткими диагоналями вправо, влево.		
ОФП (общая физическая подготовка)			
Тема 3.7. Совершенствование	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04., ОК 06.,ОК 07.,

общефизической подготовки	Силовые упражнения с отягощениями с мин. весом, 8 видов 3х10 повторений: - приседание; тяга в наклоне; - подтягивание; жим лёжа от груди (на горизонтальной штанге); - упражнения на пресс; - упражнения на спину; - упражнения на бицепс (гантели); - отжимание от брусьев (трицепс). - Упражнение на растягивание основных групп мышц.		ОК 08.
	дифференцированный зачет	2	
Итого:	3 курс 6 семестр: 32 аудиторная	32	
	4 курс		
Тема 3.8 Совершенствование общефизической подготовки. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Комплекс утренней гимнастики (силовой). 2. Прыжки со скакалкой.	2	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
Раздел 4. Атлетическая гимнастика			
Тема 4.1. ОФП (Общая физическая подготовка) Совершенствование скоростно-силовой выносливости.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. 2. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
Тема 4.2. ОФП (Общая физическая подготовка) Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. 2. Выполнение упражнений со свободными весами	4	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
Раздел 1. Спортивные игры			
Волейбол			
Тема 1.1. Техника передвижения. Прием сверху и снизу двумя руками.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Совершенствование приёма сверху и снизу. 2. Нападающий удар из зон 2-3-4. Подводящие упражнения при	4	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.

	изучение блокирования.		
Тема 1.2. Тактика защиты и нападения. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1. Приём сверху и снизу, нижний удар, блок, подача. 2. Учебная двухсторонняя игра.		
Баскетбол			
Тема 1.3. Совершенствование индивидуальной техники. Передвижение, стойки, владение мячом.	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1. Совершенствование ведения, передачи, броска. 2. Выполнение поточных занятий на взаимодействие 2х и 3х игроков.		
Раздел 2. Атлетическая гимнастика ОФП (общая физическая подготовка)			
Тема 2.1. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1. Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание		
Тема 2.2. Совершенствование индивидуальной техники. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1. подтягивание, отжимание, пресс, бицепс. 2. упражнения на пресс; 3. упражнения на спину; 4. упражнения на бицепс (гантели); 5. отжимание от брусьев (трицепс).		
	Дифференцированный зачет	2	
Итого:	4 курс 7 семестр: 28 аудиторная	28	
	Всего	164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование).

3.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443>
4. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>
5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532421>
3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 390 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17727-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533616>
4. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для вузов / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-8920-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/185320> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136706> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровьесберегающего режима работы и рабочего места,</p> <p>Не менее 60% правильных ответов теста.</p>	<p>Портфолио и/или тестирование.</p>
<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</p>	<p>Соответствие нормативам</p>	<p>Наблюдения в ходе выполнения практических работ; Сдача нормативов.</p>