

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дедова Ольга Андреевна  
Должность: Директор Рязанского филиала ПГУПС  
Дата подписания: 31.03.2024 23:00:14  
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  
«05» марта 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

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>

**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

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>156</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	148
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
Практические работы	148
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 3 - 8 семестре</b>	

## 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
<b>2 курс (3 семестр)</b>			
<b>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	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		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Введение Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции – старт, стартовый разгон.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия):</b>	<b>2</b>	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.		
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия):</b>	<b>2</b>	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.		
<b>Тема 1.3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия):</b>	<b>2</b>	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.		
<b>Тема 1.4. Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия):</b>	<b>2</b>	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		
<b>Тема 1.5. Метание гранаты. Прыжки в длину.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия):</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1. Техника финального усилия в метании гранаты 700г. 2.Техника толчка. 3. Техника отталкивание в прыжках в длину с разбега		
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>			
<b>Тема 2.1. Совершенствование верхней и нижней передачи</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.Совершенствование передач. 2.Совершенствование верхней и нижней подачи. 3.Правила игры. 4.Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 2.2. Совершенствование индивидуальной техники и нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.Совершенствование индивидуальной техники. Упражнения в расстановке 2.Упражнения для подготовки к игре. 3.Обучение технике нападающего удара 4.Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Совершенствование нападающего удара. 3. Расстановка и взаимодействие игроков. 4. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 2.4. Совершенствование индивидуальной техники упражнений в расстановке, защита при игре.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Защита углом вперед и назад. 3.Совершенствование действий атакующего игрока. 4.Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 2.5. Совершенствование техники индивидуального блокирования, Взаимодействия игроков в линии защиты.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.ОФП(общая физическая подготовка) 2.Взаимодействие игроков при блокировании. 3. Совершенствование техники блокирования. - Индивидуальная техника.		

<b>Выполнение зачетных требований.</b>	Верхняя передача мяча в стену. Передача мяча в парах без потерь. Подача в площадку из 15 попыток.		
<b>Тема 2.6.</b> <b>Совершенствование техники передвижения и владение мячом.</b> <b>Совершенствование различных передач в баскетболе.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	1.ОФП (общая физическая подготовка) 2.Совершенствование передачи. 3.Совершенствование индивидуальной техники 4.Двухсторонняя игра		
<b>Тема 2.7.</b> <b>Совершенствование индивидуальной техники. Поточные упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	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.		
<b>Тема 2.8.</b> <b>Совершенствование взаимодействия 2 и 3-х игроков в нападении и защите</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	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.		
<b>Тема 2.9.</b> <b>Совершенствование индивидуальной техники.</b> <b>Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. Быстрый отрыв.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	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.		
	<b>дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>2 курс 3 семестр: 32 аудиторная</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 2.10.</b> <b>Совершенствование личной и зонной защиты.</b> <b>Взаимодействие 4-5 игроков.</b> <b>Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>4</b>	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.		
<b>Раздел 3. ОФП (общая физическая подготовка)</b>			
<b>Тема 3.1. Теория и методика</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06., ОК 07.,



проведения самостоятельных занятий по физкультуре. Выполнение зачетных требований.	1.Комплекс упражнений в парах 2.Силовые упражнения с отягощением 3.Прыжки со скакалкой 3 минуты 4.Упражнения на растягивание		ОК 08.
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>			
<b>Тема 4.1.</b> <b>Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	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.		
<b>Тема 4.2.</b> <b>Совершенствование индивидуальной техники и техники нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	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.		
<b>Тема 4.3.</b> <b>Совершенствование техники игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	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.		
<b>Тема 4.4.</b> <b>Круговой метод совершенствования техники игры. Техника командной игры в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.Совершенствование индивидуальной техники круговым методом. 2.Действие игроков в защите( углом вперед и углом назад). 3.Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 4.5.</b> <b>ОФП. Тактика нападения из зоны 2,3,4.</b> <b>Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	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)		
<b>Тема4.6.</b> <b>Совершенствование индивидуальной</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>4</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.ОФП (Общая физическая подготовка)		

техники. 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. Круговой метод тренировки, совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействия 2-3х игроков в защите и нападении.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.Круговой метод совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействия 2х и 3х игроков в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.8. ОФП (Общая физическая подготовка). Зонная и личная защита. Быстрый отрыв.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование зонной и личной защиты. 3.Взаимодействие игроков в защите(в парах) 4. Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.9. Взаимодействия игроков в защите и нападении ОФП. (Общая физическая подготовка)	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Взаимодействие игроков в защите и нападении(поточные упражнения) 3. Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.10. Тактика нападения. Поточные упражнения. Выполнение зачетных требований.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	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.		
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>			
Тема 5.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и метание гранаты.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	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.		

<b>Тема 5.2.</b> <b>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	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 1000-1500 м.		
<b>Тема 5.3.</b> <b>Совершенствование техники метания гранаты.</b> <b>Совершенствования техники бега на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1. Совершенствование техники метания гранаты. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 1500-2500 м.		
<b>Тема 5.4.</b> <b>Выполнение зачетных требований по легкой атлетике.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	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		
	<b>дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Итого:</b>	<b>2 курс 4 семестр: 46 аудиторная</b>	<b>46</b>	
<b>3 курс</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>4</b>	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.		
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники бега.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>4</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Обучение фазе отталкивания в прыжках. 3. Кроссовая подготовка(2000м-юноши,1500м-девушки). 4. Совершенствование техники метания гранаты с места, после скрестного шага и после трёх шагов разбега		
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07.,

<b>Совершенствование Техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.</b>	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		ОК 08.
<b>Тема 1.4. Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Выполнение контрольных нормативов 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	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>			
<b>Тема 2.1. Техника передвижения. Приём сверху и снизу двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование передач. 2.Совершенствование приёма сверху и снизу на месте и в движении 3.Учебная двухсторонняя игра	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
<b>Тема 2.2. Техника защиты, подводящие упражнения при изучении техники нижнего приема.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование индивидуальной техники в защите. 2.Поточные упражнения при изучении техники нижнего приема. 3. Учебная двухсторонняя игра	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
<b>Тема 2.3. Совершенствование тактики защиты, подача, нападающий удар, блокирование.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование нападающего удара из зон 2-4, подача 2. Совершенствование техники защиты(упражнения в парах) 3.Двухсторонняя игра	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
<b>Тема 2.4. Выполнение зачетных требований по волейболу.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Приём мяча сверху и снизу. 2.Техника нападающего удара. 3.Действия игрока в защите и нападении.	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
<b>Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07.,

<b>Совершенствование техника передвижения и владение мячом. Индивидуальная техника.</b>	1.Совершенствование передвижения, ловля, передача на месте и в движении, бросок в движении. 2. Учебная двухсторонняя игра		ОК 08.
<b>Тема 2.6. Индивидуальная техника в нападении и защите. Взаимодействие 2х игроков</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Бросок в движении с защитой. 2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3. Учебная двухсторонняя игра	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
<b>Тема 2.7. Взаимодействие 2х-3х игроков в нападении и защите.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Поточные упражнения при взаимодействии 2х и 3х игроков с защитниками 2. Учебная двухсторонняя игра	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
<b>Тема 2.7. Взаимодействие 2х-3х игроков в нападении и защите.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Передача, ведение, бросок в движении 2.Взаимодействие 2-3х игроков в защите и нападении	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
<b>Тема 2.8. Личная и зонная защита.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование передвижения, ловля, передача на месте и в движении, бросок в движении. 2. Учебная двухсторонняя игра	<b>2</b>	
	<b>дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Итого:</b>	<b>3 курс 5 семестр: 32 аудиторная</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 2.9. Выполнение зачетных требований по баскетболу.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Техника бросков со средней и дальней дистанций. 2.Личная и зонная защита 3. Учебная двухсторонняя игра	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>			
<b>Тема 2.10. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1. Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
<b>Тема 2.11. Силовой комплекс упражнений с собственным весом. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Прыжки со скакалкой 4 минуты 2.Упражнения с отягощением	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.

	3.Упражнения на растяжку Выполнения зачетных требований по общей физической подготовке.		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. Совершенствование нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование индивидуальной техники 2.Верхняя прямая подача 3.Совершенствование нападающего удара (поточные упражнения). 4.Учебная двухсторонняя игра.	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
<b>Тема 3.2. Нападающий удар из зон 2-4, обучение одиночному блокированию.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование нападающего удара из зон 2-3-4, блокирование (подводящие упражнения). 2.Учебная двухсторонняя игра.	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
<b>Тема 3.3. Тактика защиты и нападения. Обучение нападающему удару со второй линии. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 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.	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
<b>Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.4. ОФП. Совершенствование индивидуальной техники взаимодействие 2х игроков в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование индивидуальной техники 2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3.Учебная двухсторонняя игра.	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
<b>Тема 3.5. Тактические действия игроков. Взаимодействия 2х 3х 4х игроков в нападении и защите.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Поточные упражнения (взаимодействие 2х игроков) 2.Взаимодействия 3-4х игроков, специальные упражнения в нападении и защите.	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.

	3.Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.6.</b> <b>Схемы нападения. Требования личной и зонной защиты.</b> <b>Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	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.		
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>			
<b>Тема 3.7. Совершенствование общефизической подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>4</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	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.		
<b>Тема 3.8 Совершенствование общефизической подготовки.</b> <b>Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	1. Комплекс утренней гимнастики (силовой). 2. Прыжки со скакалкой.		
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 4.1. ОФП (Общая физическая подготовка) Совершенствование скоростно-силовой выносливости.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	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, поднятие и переноска груза, прыжки.		
<b>Тема 4.2. ОФП (Общая физическая подготовка) Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>4</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	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		
	<b>дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Итого:</b>	<b>3 курс 6 семестр: 32 аудиторная</b>	<b>32</b>	
<b>4 курс</b>			
<b>Раздел 1. Спортивные игры</b>			ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
<b>Волейбол</b>			
<b>Тема 1.1. Техника передвижения. Прием сверху и снизу двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование приёма сверху и снизу. 2. Нападающий удар из зон 2-3-4. Подводящие упражнения при изучение блокирования.	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
<b>Тема 1.2. Тактика защиты и нападения. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Приём сверху и снизу, нижний удар, блок, подача. 2. Учебная двухсторонняя игра.	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
	<b>дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Итого:</b>	<b>4курс 7 семестр: 6 аудиторная</b>	<b>6</b>	
<b>Баскетбол</b>			
<b>Тема 1.3. Совершенствование индивидуальной техники. Передвижение, стойки, владение мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Совершенствование ведения, передачи, броска. 2.Выполнение поточных занятий на взаимодействие 2х и 3х игроков.	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика ОФП (общая физическая подготовка)</b>			
<b>Тема 2.1. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.
<b>Тема 2.2. Совершенствование индивидуальной техники. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1. подтягивание, отжимание, пресс, бицепс. 2. упражнения на пресс; 3. упражнения на спину; 4. упражнения на бицепс (гантели); 5. отжимание от брусьев (трицепс).	<b>2</b>	ОК 04., ОК 06.,ОК 07., ОК 08.



	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Итого:</b>	<b>4 курс 8 семестр: 8 аудиторная</b>	<b>8</b>	
	<b>Всего</b>	<b>156</b>	

### 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. 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>

3. 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>
4. 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>
3. 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>
2. 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. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знать:</b> 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><b>Уметь:</b> 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>