

Документ подписан простейшей электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дедова Ольга Андреевна  
Должность: Директор Рязанского филиала ПГУПС  
Дата подписания: 29.05.2025 14:28:58  
Уникальный программный идентификатор:  
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**

**« 29 » апреля 2025 г.**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных  
дорог**

**Квалификация – техник**

**Форма обучения - очная**

**Рязань  
2025**

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 января 2024 г. № 55.

Разработчик программы: филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I» в г. Рязань (Рязанский филиал ПГУПС)

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>4</b>
1.1. <i>Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы .....</i>	<i>4</i>
1.2. <i>Планируемые результаты освоения дисциплины .....</i>	<i>4</i>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
2.1. <i>Трудоемкость освоения дисциплины.....</i>	<i>5</i>
2.2. <i>Содержание дисциплины.....</i>	<i>6</i>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>19</b>
3.1. <i>Материально-техническое обеспечение.....</i>	<i>19</i>
3.2. <i>Учебно-методическое обеспечение .....</i>	<i>19</i>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>21</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины СГЦ.04 Физическая культура: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Дисциплина СГЦ.04 Физическая культура включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива;</li> <li>- психологические особенности личности</li> </ul>	-
ОК 08.	<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 специальности.</li> </ul>	<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 специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	-

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>168</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<b>152</b>
Практические занятия	146
Теоретические занятия	6
Самостоятельная работа - самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде результатов выступлений на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. - составление индивидуальной программы физического самовоспитания. - освоение и самостоятельное воспроизведение основных жизненно важных умений и навыков.	<b>12</b>
Консультации	<b>4</b>
Промежуточная аттестация в 3-8 семестрах проводится в форме дифференцированного зачета.	
Всего	168

## 2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практическо й подготовки, ак. ч.	Коды компетенци й, формирован ию которых способствуе т элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социо-культурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей физическую готовность обучающихся к будущей профессии.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Введение Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции – старт, стартовый разгон.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Ежедневные движения, личная гигиена, утренняя гимнастика. 2. Техника бега на короткие дистанции, беговые упражнения. 3. Кросс 400-600 м.		
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Совершенствование выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2. Совершенствование техники метания гранаты. 3. Кросс 500-800 м.		
<b>Тема 2.3. 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 08.
	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Кросс 500-1000 м.		
<b>Тема 2.4. Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. 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>Раздел 3. Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1. Совершенствование верхней и нижней передачи</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Совершенствование передач. 2. Совершенствование верхней и нижней подачи. 3. Правила игры. 4. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.2. Совершенствование индивидуальной техники и нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. 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 3.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Совершенствование индивидуальной техники. 2. Совершенствование нападающего удара. 3. Расстановка и взаимодействие игроков. 4. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.4. Совершенствование индивидуальной техники упражнений в расстановке, защита при игре.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Совершенствование индивидуальной техники. 2. Защита углом вперед и назад. 3. Совершенствование действий атакующего игрока. 4. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.5. Совершенствование техники индивидуального блокирования, Взаимодействия игроков в линии защиты. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	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.		
<b>Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.6.</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 08.
	1.ОФП (общая физическая подготовка) 2.Совершенствование передачи. 3.Совершенствование индивидуальной техники 4.Двухсторонняя игра		
<b>Тема 3.7.</b> <b>Совершенствование индивидуальной техники.</b> <b>Поточные упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Совершенствование индивидуальной техники. 2. Поточные упражнения (взаимодействие 2-х игроков). Упражнения в парах. 3. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.8.</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 08.
	1. Совершенствование взаимодействий 2-3 игроков на месте и в движении, в нападении и в защите. 2. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.9. 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 08.
	1. Совершенствование индивидуальной техники. 2. Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. 3. Обучение быстрому отрыву. 4. Двухсторонняя игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	Закрепление полученных навыков игры в баскетбол (двухсторонняя игра). Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
	<b>дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>2 курс 3 семестр: 30 аудиторная + 2 самостоятельная</b>	<b>32</b>	
<b>Раздел 4. ОФП (общая физическая подготовка)</b>			
<b>Тема 4.1. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.</b> <b>Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание		



<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. ОФП. (Общая физическая подготовка) 2. Совершенствование индивидуальной техники. 3. Повторение правил игры. 4. Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.2. Совершенствование индивидуальной техники и техники нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. ОФП. (Общая физическая подготовка) 2. Совершенствование индивидуальной техники. 3. Обучение технике нападающего удара. 4. Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Совершенствование игры, приём подачи и нападающий удар. 2. Атака со второй и четвёртой зоны. 3. Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.4. Круговой метод совершенствования техники игры. Техника командной игры в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Совершенствование индивидуальной техники круговым методом. 2. Действие игроков в защите( углом вперёд и углом назад). 3. Учебная двухсторонняя игра		
<b>Тема 3.5. ОФП. Тактика нападения из зоны 2,3,4. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. 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>Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.6. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. 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.		
<b>Тема 3.7.Круговой метод тренировки, совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействия 2-3х игроков в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Круговой метод совершенствование индивидуальной техники. 2. Взаимодействия 2х и 3х игроков в нападении и защите. 3. Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.8. ОФП (Общая физическая подготовка). Зонная и личная защита. Быстрый отрыв.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. ОФП (Общая физическая подготовка) 2. Совершенствование зонной и личной защиты. 3. Взаимодействие игроков в защите(в парах) 4. Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.9. Взаимодействия игроков в защите и нападении ОФП. (Общая физическая подготовка)</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. ОФП (Общая физическая подготовка) 2. Взаимодействие игроков в защите и нападении(поточные упражнения) 3. Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.10. Тактика нападения. Поточные упражнения. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Обучение тактики нападения против личной и зонной защиты. 2. Поточные упражнения. 3. Учебная двухсторонняя игра. 4. Зачетные требования: Индивидуальная техника, взаимодействия, бросок, ведение мяча с изменением направления.		
<b>Футбол</b>			
<b>Тема 3.11. Круговой метод тренировки, совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействия 2-3х игроков в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Техника игры и характеристика. 2. Передвижение в защитной стойке. 3. Техника остановки.		
<b>Тема 3.12. Совершенствование техники передвижения и владение мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Техника ведения мяча на месте и в движении, техника поворота 2. Подготовительные упражнения для передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.		
<b>Тема 3.13. Совершенствование техники игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Техника ведения, передачи и остановки мяча. 2. Технические элементы игры в футбол.		

	3. Тактические действия игроков. 4. Двухсторонняя игра		
<b>Тема 3.14. Круговой метод тренировки, совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействия 2-3х игроков в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Техника игры и характеристика. 2. Передвижение в защитной стойке. 3. Техника остановки.		
<b>Тема 3.15. Мини-футбол</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>4</b>	ОК 04. ОК 08.
	Техника перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (остановки, передачи, ведения, удары и др.) без сопротивления и с сопротивлением защитника. Обманные движения. Комбинации из освоенных элементов. Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам мини-футбола. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.		
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 4.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Совершенствованиен выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2. Совершенствование техники метания гранаты. 3. Кросс 500-800 м.		
<b>Тема 4.2. 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 08.
	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Кросс 1000-1500 м.		
<b>Тема 4.3. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствования техники бега на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Совершенствование техники метания гранаты. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Кросс 1500-2500 м.		
<b>Тема 4.4. Выполнение зачетных требований по легкой атлетике.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Выполнение контрольных нормативов: 2. 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>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Кроссовая подготовка - дистанция 3 км. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
	<b>Консультация</b>	<b>2</b>	
	<b>дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>2 курс 4 семестр: 44 аудиторная + 2 самостоятельная+2 консультации</b>		<b>48</b>	
	<b>3 курс</b>		
<b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
<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>2</b>	ОК 04. 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 на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Упражнения для развития прыгучести. 3.Контрольные нормативы в беге на 100 м 3. юн 13.7-14.2-14.5		

	4. дев 16.0-16.5-17.0		
<b>Тема 1.3.</b> <b>Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	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>Раздел 2. Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>			
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника передвижения. Приём сверху и снизу двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Совершенствование передач. 2. Совершенствование приёма сверху и снизу на месте и в движении 3. Учебная двухсторонняя игра		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника защиты, подводящие упражнения при изучении техники нижнего приема.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Совершенствование индивидуальной техники в защите. 2. Поточные упражнения при изучении техники нижнего приема. 3. Учебная двухсторонняя игра		
<b>Тема 2.3. Совершенствование тактики защиты, подача, нападающий удар, блокирование.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Совершенствование нападающего удара из зон 2-4, подача 2. Совершенствование техники защиты(упражнения в парах) 3. Двухсторонняя игра		
<b>Тема 2.4.</b> <b>Выполнение зачетных требований по волейболу.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Приём мяча сверху и снизу. 2. Техника нападающего удара. 3. Действия игрока в защите и нападении.		
<b>Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.5.</b> <b>Совершенствование техника передвижения и владение мячом. Индивидуальная техника.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Совершенствование передвижения, ловля, передача на месте и в движении, бросок в движении. 2. Учебная двухсторонняя игра		
<b>Тема 2.6. Взаимодействие 2х-3х</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04.

<b>игроков в нападении и защите.</b>	1. Бросок в движении с защитой. 2. Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3. Поточные упражнения при взаимодействии 2х и 3х игроков с защитниками 4. Учебная двухсторонняя игра		ОК 08.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	1. Ловля и передачи мяча 2-мя руками от груди на месте и в движении		
	<b>дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>3 курс 5 семестр: 22 аудиторная + 2 самостоятельная</b>		<b>24</b>	
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>			
<b>Тема 2.7. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание		
<b>Тема 2.8. Силовой комплекс упражнений с собственным весом. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Прыжки со скакалкой 4 минуты 2. Упражнения с отягощением 3. Упражнения на растяжку 4. 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>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Совершенствование индивидуальной техники 2. Верхняя прямая подача 3. Совершенствование нападающего удара (поточные упражнения). 4. Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.2. Нападающий удар из зон 2-4, обучение одиночному блокированию.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Совершенствование нападающего удара из зон 2-3-4, блокирование (подводящие упражнения). 2. Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.3. Нападающий удар из зон</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2/10</b>	ОК 04.

<b>2-4, обучение одиночному блокированию.</b>	1. Нападающий удар со 2 линии. 2. Тактика нападения. 3. Защита углом вперед и назад. 4. Учебная двухсторонняя игра 5. Выполнение зачетных требований: индивидуальная техника, приём, подача. Взаимодействия в защите и нападении.		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>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Совершенствование индивидуальной техники 2. Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3. Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.5.Тактические действия игроков. Взаимодействия 2х 3х 4х игроков в нападении и защите.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Поточные упражнения (взаимодействие 2х игроков) 2. Взаимодействия 3-4х игроков, специальные упражнения в нападении и защите. 3. Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 3.6. Схемы нападения. Требования личной и зонной защиты. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. 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 4.7. Совершенствование общефизической подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. 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 4.8 Совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2/20</b>	ОК 04.

<b>общефизической подготовки.</b> <b>Выполнение зачетных требований.</b>	1. Комплекс утренней гимнастики (силовой). 2. Прыжки со скакалкой.		ОК 08.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Составить комплекс упражнений: на силу, на выносливость и на гибкость.		
	<b>дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>3 курс 6 семестр: 22 аудиторная + 2 самостоятельная</b>		<b>24</b>	
<b>4 курс</b>			
<b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля		
<b>Раздел 1. Атлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 1.1. ОФП (Общая физическая подготовка) Совершенствование скоростно-силовой выносливости.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Поточный метод разминки. 2. Комплексные упр. с гантелями и штангой на все мышечные группы		
<b>Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка) Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала(практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Комплекс утренней силовой гимнастики 2. Основной комплекс с отягощениями 3*10 подтягивание, пресс, жим лёжа, поднятие штанги на бицепс		
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>			
<b>Тема 2.1. Техника передвижения. Прием сверху и снизу двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Совершенствование приёма сверху и снизу. 2. Нападающий удар из зон 2-3-4. Подводящие упражнения при изучение блокирования.		
<b>Тема 2.2. Техника защиты, подводящие упражнения в изучение технике нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Совершенствование нападающего удара с 1 и 2 линии. 2. Взаимодействие игроков из зон 2-4, приём, подача.		
<b>Тема 2.3. Тактика защиты и</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>4</b>	ОК 04.



нападения. Выполнение зачетных требований.	1. Приём сверху и снизу, нижний удар, блок, подача. 2. Учебная двухсторонняя игра.		ОК 08.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.		
	<b>дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>4 курс 7 семестр: 16 аудиторная + 2 самостоятельная</b>		<b>18</b>	
<b>Раздел 1. Спортивные игры</b>			
<b>Баскетбол</b>			
<b>Тема 1.1. Совершенствование индивидуальной техники. Передвижение, стойки, владение мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Совершенствование ведения, передачи, броска. 2. Выполнение поточных занятий на взаимодействие 2х и 3х игроков.		
<b>Тема 1.2. Введение 2х 3х игроков в нападении и защите.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Ведение, передача, бросок, взаимодействия 2х, 3х игроков в нападении и защите. 2. Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 1.3. Введение 2х 3х игроков в нападении и защите. Выполнение зачетных требований</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Штрафной бросок. 2. Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Волейбол</b>			
<b>Тема 1.4. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Индивидуальная техника приём сверху и снизу, подача 2. Подводящие упражнения в нападающем ударе и блокировании.		
<b>Тема 1.5. Совершенствование нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Нападающий удар с 1-2 линии. 2. Защита при нападающем ударе углом вперед и назад. 3. Совершенствование техники нападающего удара.		
<b>Тема 1.6. Совершенствование нападающего удара со второй линии. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Индив. техника нападающего удара , блок, подача. 2. Совершенствование тактики защиты, нападения, удара, блок 3. Нападения, скидка-удар из зон 2-3-		

<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Упражнения для развития прыгучести.		
<b>Тема 2.2. Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Выполнение контрольных нормативов Метание гранаты: 2. Юноши 32-34-36 3. Девушки 19-22-25 Юноши 1км: 3.20-3.30-3.40 Девушки 500м. 1.50-2.00-2.10		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		
	<b>Консультация</b>	<b>2</b>	
	<b>дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>4 курс 8 семестр: 16 аудиторная + 2 самостоятельная + 2 консультация</b>		<b>22</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>168</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, тренажерный зал общефизической подготовки, оснащенные в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

#### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

##### 3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 20.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-9443-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195431> (дата обращения: 02.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. 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> (дата обращения: 14.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. 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> (дата обращения: 20.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 20.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> (дата обращения: 20.02.2024).— Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<u>Знает:</u> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - обучающийся понимает принципы, понятия и правила здорового образа жизни; - обучающийся формулирует правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу; - обучающийся формулирует положения по технике безопасности при занятиях спортом	- выполнение контрольных нормативов по темам; - дифференцированный зачет
<u>Умеет:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- обучающийся владеет техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; - обучающийся осуществляет правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей	- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях; - дифференцированный зачет
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Обучающийся демонстрирует умение организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях; - дифференцированный зачет
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Обучающийся владеет знаниями о способах организации здорового образа жизни; демонстрирует умение применять современные технологии укрепления и сохранения здоровья с целью поддержания работоспособности, демонстрирует владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, определяет их применение в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях; - дифференцированный зачет