

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Епархин Олег Модестович
Должность: директор Ярославского филиала ПГУПС
Дата подписания: 27.03.2025 09:43:42
Уникальный программный ключ:
02c0e3529c2d8e46b4c35c37058e2c51356096da

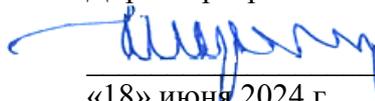
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)
Ярославский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ

Директор Ярославского филиала ПГУПС



О.М. Епархин

«18» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

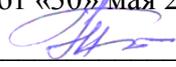
для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Квалификация – **техник**

Форма обучения – очная

Ярославль
2024

Рассмотрено на заседании ЦК
дисциплин естественно-научного цикла
и физической культуры
протокол № 10 от «30» мая 2024 г.
Председатель  /Тиханова Е.И./

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 марта 2024 г. № 176.

Разработчик программы:
Тиханова Е.И., преподаватель Ярославского филиала ПГУПС

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Цель и место учебной дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1. Трудоемкость освоения учебной дисциплины.....	5
2.2. Содержание учебной дисциплины	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
3.1. Материально-техническое обеспечение	20
3.2. Учебно-методическое обеспечение.....	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

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

1.1. Цель и место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Цель учебной 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.

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

1.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Результаты освоения учебной дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Знать	Уметь	Владеть навыками
ОК 04.	- психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	-
ОК 08. ПК 4.1.	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения	- 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 специальности	-

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения учебной дисциплины

Наименование составных частей учебной дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	166	-
в т.ч.:		
теоретические занятия	4	-
практические занятия	162	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (4,6,8 семестры)	-	-
Всего	166	-

2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий,	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
3 семестр (Лекции – 2 ч, практические – 30 ч.)		32	
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	6	ОК 04., ОК 08.
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	
	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Методика обучения технике бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 1 Тема: Низкий старт Стартовый разгон	2	
	Практическое занятие № 2 Тема: Бег на 100 м, 200м	2	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 04., ОК 08.
	Методика обучения технике бега на средние дистанции: старт, стартовый разгон. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой и виражу. Методика обучения бега с различной амплитудой движения		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 3 Тема: Обучение технике бега на средние дистанции	2	
	Практическое занятие № 4 Тема: Совершенствование техники передвижения по дистанции	2	
Раздел 2. Спортивные игры		22	
Волейбол		10	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
Тема 2.1.1. 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.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 5 Тема: Совершенствование верхней и нижней передачи		
Тема 2.1.2. Совершенствование индивидуальной техники и нападающего удара	Содержание учебного материала (практические занятия)		ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	1.Совершенствование индивидуальной техники. Упражнения в расстановке 2.Упражнения для подготовки к игре. 3.Обучение технике нападающего удара 4.Двухсторонняя игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 6 Совершенствование индивидуальной техники и нападающего удара.		
Тема 2.1.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении	Содержание учебного материала (практические занятия)		ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Совершенствование нападающего удара. 3. Расстановка и взаимодействие игроков. 4. Двухсторонняя игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 7 Тема: Совершенствование техники игры в защите и нападении.		
Тема 2.1.4. Совершенствование индивидуальной техники упражнений в расстановке, защита при игре	Содержание учебного материала (практические занятия)		ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Защита углом вперед и назад. 3.Совершенствование действий атакующего игрока. 4.Двухсторонняя игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 8 Тема: Совершенствование индивидуальной техники упражнений в расстановке, защита при игре.		
Тема 2.1.5. Совершенствование техники индивидуального блокирования, Взаимодействия игроков в линии защиты. Выполнение зачетных	Содержание учебного материала (практические занятия)		ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	1.ОФП (общая физическая подготовка) 2.Взаимодействие игроков при блокировании. 3. Совершенствование техники блокирования. - Индивидуальная техника.		

требований	Верхняя передача мяча в стену. Передача мяча в парах без потерь. Подача в площадку из 15 попыток.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 9 Тема: Совершенствование техники индивидуального блокирования, Взаимодействия игроков в линии защиты. Выполнение зачетных требований.		
Баскетбол		12	
Тема 2.2.1 Совершенствование техники передвижения и владение мячом. Совершенствование различных передач в баскетболе	Содержание учебного материала (практические занятия)		ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	1.ОФП (общая физическая подготовка) 2.Совершенствование передачи. 3.Совершенствование индивидуальной техники 4.Двухсторонняя игра		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 10 Тема: Совершенствование техники передвижения и владение мячом. Совершенствование различных передач в баскетболе.		
Тема 2.2.2 Совершенствование индивидуальной техники. Поточные упражнения	Содержание учебного материала (практические занятия)		ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Поточные упражнения (взаимодействие 2-х игроков). Упражнения в парах. 3.Двухсторонняя игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 11 Тема: Совершенствование индивидуальной техники. Поточные упражнения		
Тема 2.2.3. Совершенствование взаимодействия 2 и 3-х игроков в нападении и защите	Содержание учебного материала (практические занятия)		ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	1.Совершенствование взаимодействий 2-3 игроков на месте и в движении, в нападении и в защите. 2.Двухсторонняя игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 12 Тема: Совершенствование взаимодействия 2 и 3-х игроков в нападении и защите		
Тема 2.2.4. Совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. Быстрый	Содержание учебного материала (практические занятия)		ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. 3.Обучение быстрому отрыву.		

отрыв	4. Двухсторонняя игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 13 Тема: Совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. Быстрый отрыв.		
Тема 2.2.5. Совершенствование личной и зонной защиты. Взаимодействие 4-5 игроков. Выполнение зачетных требований	Содержание учебного материала (практические занятия)		ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	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.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 14-15 Тема: Совершенствование личной и зонной защиты. Взаимодействие 4-5 игроков. Выполнение зачетных требований.		
4 семестр (Практические – 46 ч.)		46	
Раздел 3. Лыжная подготовка		12	
Тема 3.1. Совершенствование техники лыжных ходов, переход с хода на ход	Содержание		ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Разъяснение правил техники безопасности, подбор инвентаря, правила соревнований; методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода, переход с хода на ход.		
	В том числе практических занятий	6	
	Практические занятия № 16-17-18 Тема: Совершенствование индивидуальной техники.		
Тема 3.2. Элементы горнолыжной техники	Содержание		ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, совершенствование техники спусков в низкой, средней и высокой стойках, подъемов.		
	В том числе практических занятий	6	
	Практические занятия № 19-20-21 Тема: Совершенствование спуска с горы в средней и низкой стойке, торможения «плугом». Совершенствование подъемов в гору разными способами.		
Раздел 2. Спортивные игры		24	
Волейбол		12	
Тема 2.3.1.	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04., ОК 08.,

Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)	Практические занятия № 22-23 1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Повторение правил игры. 4.Учебная двухсторонняя игра.		ПК 4.1.
Тема 2.3.2. Совершенствование индивидуальной техники и техники нападающего удара	Содержание учебного материала (практические занятия) Практическое занятие № 24 1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Обучение технике нападающего удара. 4.Учебная двухсторонняя игра.	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
Тема 2.3.3. Совершенствование техники игры в защите и в нападении	Содержание учебного материала (практические занятия) Практическое занятие № 25. 1.Совершенствование игры, приём подачи и нападающий удар. 2.Атака со второй и четвёртой зоны. 3.Учебная двухсторонняя игра.	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
Тема 2.3.4. Круговой метод совершенствования техники игры. Техника командной игры в защите	Содержание учебного материала (практические занятия) Практическое занятие № 26 1.Совершенствование индивидуальной техники круговым методом. 2.Действие игроков в защите (углом вперёд и углом назад). 3.Учебная двухсторонняя игра.	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
Тема 2.3.5. ОФП. Тактика нападения из зоны 2,3,4. Выполнение зачетных требований	Содержание учебного материала (практические занятия) Практическое занятие № 27 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)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
Баскетбол		12	
Тема 2.4.1. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)	Содержание учебного материала (практические занятия) Практическое занятие № 28-29 1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники (техника ведения мяча, техника передачи мяча) 3.Поточные упражнения в парах. 4.Учебная двухсторонняя игра.	4	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.

Тема 2.4.2. Круговой метод тренировки, совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействия 2-3х игроков в защите и нападении	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 30 1.Круговой метод совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействия 2х и 3х игроков в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 2.4.3. ОФП (Общая физическая подготовка). Зонная и личная защита. Быстрый отрыв	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 31 1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование зонной и личной защиты. 3.Взаимодействие игроков в защите (в парах) 4. Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 2.4.4. Взаимодействия игроков в защите и нападении ОФП. (Общая физическая подготовка)	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 32 1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Взаимодействие игроков в защите и нападении (поточные упражнения) 3. Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 2.4.5. Тактика нападения. Поточные упражнения. Выполнение зачетных требований	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 33 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.		
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.3.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и метание гранаты	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 34 1.Совершенствованиен выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники метания гранаты. 3.Кросс 500-800 м.		
Тема 1.4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 35 1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		

	3.Кросс 1000-1500 м.		
Тема 1.5. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствования техники бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 36 1. Совершенствование техники метания гранаты. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 1500-2500 м.		
Тема 1.6. Выполнение зачетных требований по легкой атлетике	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 37 1.Выполнение контрольных нормативов: Метание гранаты: юноши 30-32-34м.; девушки 17-20-23 м. Бег 100 м: юноши 14.2-14.5-14.8; девушки 16.2-16.5-17.0 Бег 3000 м: юноши 14.0-15.0-15.30; Бег 2000м, девушки 11.0-11.30-12.30		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		-	
5 семестр (Лекции – 2 ч, практические – 28 ч.)		30	
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.1.2 Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты	Содержание учебного материала	4	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	
	В том числе практические занятия	2	
	Практическое занятие № 38 1.Ускорение 3*50 м. 2.Техника метания гранаты 3.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 4.Кросс на 800-1000 м.		
Тема 1.2.2 Совершенствование техники бега	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 39 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		
Тема 1.3.2 Совершенствование Техники бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 40 1.Совершенствование техники бега на средние дистанции.		

Контрольный норматив в беге на 100м.	2. Упражнения для развития прыгучести. 3. Контрольные нормативы в беге на 100 м: юноши - 13.7-14.2-14.5; Девушки - 16.0-16.5-17.0;		
Тема 1.6 Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 41 1. Выполнение контрольных нормативов Метание гранаты: Юноши 32-34-36; Девушки 19-22-25 Юноши 1000м -3.20-3.30-3.40; Девушки 500 м- 1.50-2.00-2.10		
Раздел 2. Спортивные игры		16	
Волейбол		8	
Тема 2.5.1. Техника передвижения. Приём сверху и снизу двумя руками	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 42 1. Совершенствование передач. 2. Совершенствование приёма сверху и снизу на месте и в движении 3. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.5.2. Техника защиты, подводящие упражнения при изучении техники нижнего приема	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 43 1. Совершенствование индивидуальной техники в защите. 2. Поточные упражнения при изучении техники нижнего приема. 3. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.5.3. Совершенствование тактики защиты, подача, нападающий удар, блокирование	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 44 1. Совершенствование нападающего удара из зон 2-4, подача 2. Совершенствование техники защиты (упражнения в парах) 3. Двухсторонняя игра		
Тема 2.5.4. Выполнение зачетных требований по волейболу	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 45 1. Приём мяча сверху и снизу. 2. Техника нападающего удара. 3. Действия игрока в защите и нападении.		
Баскетбол		8	
Тема 2.6.1. Совершенствование техника передвижения и владение мячом.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 46 1. Совершенствование передвижения, ловля, передача на месте и в движении,		

Индивидуальная техника	бросок в движении. 2. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.6.2. Индивидуальная техника в нападении и защите. Взаимодействие 2х игроков	Содержание учебного материала (практические занятия) Практическое занятие № 47 1.Бросок в движении с защитой. 2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3. Учебная двухсторонняя игра	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
Тема 2.6.3. Взаимодействие 2х-3х игроков в нападении и защите	Содержание учебного материала (практические занятия) Практическое занятие № 48 1.Поточные упражнения при взаимодействии 2х и 3х игроков с защитниками 2. Учебная двухсторонняя игра	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
Тема 2.6.4. Личная и зонная защита	Содержание учебного материала (практические занятия) Практическое занятие № 49 1.Передача, ведение, бросок в движении 2.Взаимодействие 2-3х игроков в защите и нападении 1. Техника бросков со средней и дальней дистанций. 2.Личная и зонная защита 3. Учебная двухсторонняя игра	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
Раздел 4 Атлетическая гимнастика		4	
Тема 4.1. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре	Содержание учебного материала (практические занятия) Практическое занятие № 50 1. Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
Тема 4.2. Силовой комплекс упражнений с собственным весом. Выполнение зачетных требований	Содержание учебного материала (практические занятия) Практическое занятие № 51 1.Прыжки со скакалкой 4 минуты 2.Упражнения с отягощением 3.Упражнения на растяжку Выполнения зачетных требований по общей физической подготовке.	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
6 семестр (практические – 26 ч.)		26	
Раздел 3. Лыжная подготовка		8	
Тема 3.3.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08.,

Совершенствование техники лыжных ходов и переход с хода на ход	Практическое занятие № 52 1. Совершенствование техники лыжного хода и перехода с хода на ход 2. Ускорение в подъём 3*300 м. (Д-3км)		ПК 4.1.
Тема 3.4. Совершенствование горнолыжной техники. Ускорение 2*400	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 53 1. Совершение спусков и подъёмов. 2. Ускорение 2*400 м. 3. Дистанция 4 км.		
Тема 3.5. Совершенствование техники попеременно-двух-шажного хода	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 54 1. Совершенствование техники попеременно-двух-шажного хода. 2. Переход с одного лыжного хода на другой в зависимости от рельефа местности. 3. Дистанция 4,5 км.		
Тема 3.6. Выполнение зачетных требований по лыжной подготовке	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 55 1. Спуски и подъёмы 2. Техника лыжного хода. 3. Дистанция 5 км.		
Раздел 2. Спортивные игры		12	
Волейбол		6	
Тема 2.7.1. Совершенствование индивидуальной техники. Совершенствование нападающего удара	Содержание учебного материала (практические занятия) Практическое занятие № 56 1. Совершенствование индивидуальной техники 2. Верхняя прямая подача 3. Совершенствование нападающего удара (поточные упражнения). 4. Учебная двухсторонняя игра.	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
Тема 2.7.2. Нападающий удар из зон 2-4, обучение одиночному блокированию	Содержание учебного материала (практические занятия) Практическое занятие № 57 1. Совершенствование нападающего удара из зон 2-3-4, блокирование (подводящие упражнения). 2. Учебная двухсторонняя игра.	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
Тема 2.7.3. Тактика защиты и нападения. Обучение нападающему удару со	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 58 1. Нападающий удар со 2 линии.		

второй линии. Выполнение зачетных требований	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		6	
Тема 2.8.1. ОФП. Совершенствование индивидуальной техники взаимодействие 2х игроков в защите и нападении	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 59 1.Совершенствование индивидуальной техники 2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 2.8.2. Тактические действия игроков. Взаимодействия 2х 3х 4х игроков в нападении и защите	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 60 1.Поточные упражнения (взаимодействие 2х игроков) 2.Взаимодействия 3-4х игроков, специальные упражнения в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 2.8.3. Схемы нападения. Требования личной и зонной защиты. Выполнение зачетных требований	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 61 1.Изучение схемы нападения. 2.Обучение нападению против зонной защиты. 3.Выполнение зачетных требований: ведение короткими диагоналями вправо, влево.		
Раздел 4. Атлетическая гимнастика		6	
Тема 4.3. Совершенствование общефизической подготовки	Содержание учебного материала (практические занятия)	6	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 62-63-64 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.		

	1. Комплекс утренней гимнастики (силовой). 2. Прыжки со скакалкой.		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		-	
7 семестр (практические 8 ч.)		8	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	
Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	8	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Практическое занятие №65-66-67-68		
8 семестр (практические 24 ч.)		24	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика		10	
Тема 4.4. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 69-70 1. Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание		
Тема 4.5. Силовой комплекс упражнений с собственным весом	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие №71 1. Основной комплекс со штангой на все мышцы 2. Прыжки со скакалкой 4 минуты 3. Упражнения с отягощением		

	4.Упражнения на растяжку		
Тема 4.6. Совершенствование общефизической подготовки	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 72 1. приседание; тяга в наклоне; 2. подтягивание; жим лёжа от груди (на горизонтальной); 3. упражнения на пресс; 4. упражнения на спину; 5. упражнения на бицепс (гантели); 6. отжимание от брусьев (трицепс).		
Тема 4.7. Совершенствование индивидуальной техники. Выполнение зачетных требований	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 73 1. подтягивание, отжимание, пресс, бицепс. 2. упражнения на пресс; 3. упражнения на спину; 4. упражнения на бицепс (гантели); 5. отжимание от брусьев (трицепс).		
Раздел 2. Спортивные игры		14	
Волейбол 2.9.		8	
Тема 2.9.1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 74 1.Индивидуальная техника приём сверху и снизу, подача 2.Подводящие упражнения в нападающем ударе и блокировании.		
Тема 2.9.2. Совершенствование прямой верхней подачи	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 75 1.Нападающий удар с короткой и длинной передачей из зон 2-3-4. 2.Расстановка при приёме и подаче.		
Тема 2.9.3. Совершенствование нападающего удара	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 76 1.Нападающий удар с 1-2 линии. 2.Защита при нападающем ударе углом вперед и назад. 3.Совершенствование техники нападающего удара.		
Тема 2.9.4. Совершенствование нападающего удара со второй линии. Выполнение зачетных	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие №77 1.Индив. техника нападающего удара; блок, подача.		

требований	2.Совершенствование тактики защиты, нападения, удара, блок 3.Нападения, скидка-удар из зон 2-3-		
Баскетбол 2.10.		6	
Тема 2.10.1. Совершенствование броска и передач. Обучение взаимодействию 2х игроков. Обучение правилам игры	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 78 1.Передвижения баскетболиста, остановки, повороты. 2.Ловли и передачи мяча (2-мя и 1-ой руками). 3.Броска с места и в движении. 4.Ведения правой и левой руками.		
Тема 2.10.2. Совершенствование индивидуальной техники в нападении и защите	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 79 1.Ведение с изменением направления. 2.Передвижение в защитной стойке. 3.Бросок после ведения, бросок в движении. 4.Взаимодействие в 2-ух направлениях. 5.Бросок из-под защитника. Взаимодействие 2х нападение и защите.		
Тема 2.10.3. Совершенствование техники и тактики игры в защите и нападении. Выполнение зачетных требований	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08., ПК 4.1.
	Практическое занятие № 80 1. Совершенствования взаимодействий в 2х,3х в нападении и защите. 2. Выполнение требований: передача в парах с 1-м защитником, ведение правой и левой руками, штрафной бросок. 3. Двухсторонняя игра.		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		-	
Всего		166/-	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал и тренажерный зал общефизической подготовки, оснащенные в соответствии с приложением 7 образовательной программы.

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения		Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
ОК 08. ПК 4.1.	<p><u>Знает:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения 	<p>Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; формулирует принципы, понятия и правила здорового образа жизни; демонстрирует знание правил игры по всем видам, включенным в рабочую программу; формулирует положения по технике безопасности при занятиях спортом; описывает зоны риска физического здоровья для своей специальности и средства профилактики перенапряжения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование; - выполнение контрольных нормативов; - дифференцированный зачет
	<p><u>Умеет:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 специальности 	<p>Обучающийся владеет техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; осуществляет правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - дифференцированный зачет 	