

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сучкова Елена Евгеньевна
Должность: Директор филиала АУПС
Дата подписания: 10.07.2026 14:13:59
Уникальный программный ключ:
07dc5dcaafbd1ad17c24811a635c8c44712085

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
_____ Е.Е. Сучкова
« 29 » мая 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

**11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного
оборудования (по видам транспорта)**

Квалификация – Техник
вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Срок обучения: 2 года, 10 месяцев

**Город - Орел
2026 год**

Рассмотрено на заседании ЦК
социально-гуманитарного учебного цикла
протокол № « 22 » мая 2026 г.
Председатель Якушева Е.А./ _____ /

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 4 марта 2024 г. № 142.

Разработчики программы:

_____ Агарков В.А., преподаватель Орловского филиала ПГУПС

Рецензент:

Шевляков П.Ю., преподаватель физвоспитания ОБМК

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04ФИЗИЧЕСКАЯ 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 2.1. ПК 6.1.	- 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	10	-
практические занятия	156	-
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	
Тема 2.1.1. Совершенствование верхней и нижней передачи	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	1.Совершенствование передач. 2.Совершенствование верхней и нижней подачи. 3.Правила игры. 4.Двухсторонняя игра.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 5 Тема: Совершенствование верхней и нижней передачи		
Тема 2.1.2. Совершенствование	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	1.Совершенствование индивидуальной техники. Упражнения в расстановке		

индивидуальной техники и нападающего удара	2.Упражнения для подготовки к игре. 3.Обучение технике нападающего удара 4.Двухсторонняя игра.		
	В том числе практических занятий		
	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)	2	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Совершенствование нападающего удара. 3. Расстановка и взаимодействие игроков. 4. Двухсторонняя игра.		
	В том числе практических занятий		
	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)	2	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Защита углом вперед и назад. 3.Совершенствование действий атакующего игрока. 4.Двухсторонняя игра.		
	В том числе практических занятий		
	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 требований	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	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.		
	В том числе практических занятий		
	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)	2	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	1.ОФП (общая физическая подготовка) 2.Совершенствование передачи. 3.Совершенствование индивидуальной техники 4.Двухсторонняя игра		
	В том числе практических занятий		

	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)	2	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Поточные упражнения (взаимодействие 2-х игроков). Упражнения в парах. 3.Двухсторонняя игра.		
	В том числе практических занятий 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)	2	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	1.Совершенствование взаимодействий 2-3 игроков на месте и в движении, в нападении и в защите. 2.Двухсторонняя игра.		
	В том числе практических занятий		
	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 отрыв	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. 3.Обучение быстрому отрыву. 4.Двухсторонняя игра.		
	В том числе практических занятий		
	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	4	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	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		
	Практическое занятие № 14-15 Тема:Совершенствование личной и зонной защиты. Взаимодействие 4-5 игроков. Выполнение зачетных требований.		
4 семестр (лекции – 4ч, практические – 38 ч.)		42	
Раздел 3. Лыжная подготовка		12	
Тема 3.1. Совершенствование техники лыжных ходов, переход с хода на ход	Содержание	6	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Разъяснение правил техники безопасности, подбор инвентаря, правила соревнований; методика обучения технике попеременного двух-шажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода, переход с хода на ход.		
	В том числе практических занятий		

	Практические занятия № 16-17-18 Тема: Совершенствование индивидуальной техники.		
Тема 3.2. Элементы горнолыжной техники	Содержание	6	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, совершенствование техники спусков в низкой, средней и высокой стойках, подъемов.		
	В том числе практических занятий		
	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.Волейбол		12	
Тема 2.3.1. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практические занятия № 22-23 1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Повторение правил игры. 4.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 2.3.2. Совершенствование индивидуальной техники и техники нападающего удара	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 24 1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Обучение технике нападающего удара. 4.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 2.3.3. Совершенствование техники игры в защите и в нападении	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 25. 1.Совершенствование игры, приём подачи и нападающий удар. 2.Атака со второй и четвёртой зоны. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 2.3.4. Круговой метод совершенствования техники игры. Техника командной игры в защите	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 26 1.Совершенствование индивидуальной техники круговым методом. 2.Действие игроков в защите (углом вперёд и углом назад). 3.Учебная двухсторонняя игра.		
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 2.1., ПК 6.1.
Раздел 2. Спортивные игры.Баскетбол		10	
Тема 2.4.1.	Содержание учебного материала (практические занятия)	6	ОК 04., ОК 08.

Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)	Практическое занятие № 28-29-30 1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники (техника ведения мяча, техника передачи мяча) 3.Поточные упражнения в парах. 4.Учебная двухсторонняя игра.		ПК 2.1., ПК 6.1.
Тема 2.4.2. Круговой метод тренировки, совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействия 2-3х игроков в защите и нападении	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 31-32 1.Круговой метод совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействия 2х и 3х игроков в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4	
	Содержание учебного материала	4	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	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.		
Раздел 1. Легкая атлетика		4	
Тема 1.3. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствования техники бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 33 1. Совершенствование техники метания гранаты. 2. Кросс 1500-2500 м.		
	Практическое занятие № 34 Выполнение контрольных нормативов: Метание гранаты: юноши 30-32-34м.; девушки 17-20-23 м. 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 – 24 ч.)		26	
Раздел 5Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		2	
Тема5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		
Раздел 1. Легкая атлетика		6	
Тема 1.2.2 Совершенствование	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04., ОК 08.

Техники бега на средние дистанции	Практическое занятие № 35-36 1.Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Упражнения для развития прыгучести. 3. Бег по пересеченной местности		ПК 2.1., ПК 6.1.
Тема 1.5 Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 37 1.Контрольные нормативы: Юноши 1000м -3.20-3.30-3.40; Девушки 500 м- 1.50-2.00-2.10 2. Бег по пересеченной местности		
Раздел 2. Спортивные игры		18	
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 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 38 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 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 39 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 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 40 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 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 41 1.Приём мяча сверху и снизу. 2.Техника нападающего удара. 3.Действия игрока в защите и нападении.		
Баскетбол		10	
Тема 2.6.1. Совершенствование техника передвижения и владение мячом. Индивидуальная техника	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 42-43 1.Совершенствование передвижения, ловля, передача на месте и в движении, 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)	2	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 44 1.Бросок в движении с защитой.		

	2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.6.3. Взаимодействие 2х-3х игроков в нападении и защите	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 45 1.Поточные упражнения при взаимодействии 2х и 3х игроков с защитниками 2. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.6.4. Личная и зонная защита	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 46 1.Передача, ведение, бросок в движении 2.Взаимодействие 2-3х игроков в защите и нападении		
6 семестр (лекции – 2ч. практические – 22ч.)		24	
Раздел 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		2	
Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	2	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
Раздел 3. Лыжная подготовка		6	
Тема 3.3. Совершенствование техники лыжных ходов и переход с хода на ход	Содержание учебного материала(практические занятия)	4	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 47-48 1.Совершенствование техники лыжного хода и перехода с хода на ход 2.Ускорение в подъём 3*300 м. (Д-3км)		
Тема 3.4. Совершенствование горнолыжной техники. Ускорение 2*400	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 49 1.Совершение спусков и подъёмов. 2.Ускорение 2*400 м. 3.Дистанция 4 км.		
Раздел 2. Спортивные игры		12	
Волейбол		6	
Тема 2.7.1. Совершенствование индивидуальной техники. Совершенствование нападающего удара	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 50 1.Совершенствование индивидуальной техники 2.Верхняя прямая подача 3.Совершенствование нападающего удара (поточные упражнения). 4.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 2.7.2. Нападающий удар из зон 2-4, обучение одиночному блокированию	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 51 1.Совершенствование нападающего удара из зон 2-3-4, блокирование (подводящие упражнения). 2.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 2.7.3.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08.

Тактика защиты и нападения. Обучение нападающему удару со второй линии. Выполнение зачетных требований	Практическое занятие № 52 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.		ПК 2.1., ПК 6.1.
Баскетбол		6	
Тема 2.8.1. ОФП. Совершенствование индивидуальной техники взаимодействия 2х игроков в защите и нападении	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 53 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 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 54 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 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 55 1.Изучение схемы нападения. 2.Обучение нападению против зонной защиты. 3.Выполнение зачетных требований: ведение короткими диагоналями вправо, влево.		
Раздел 4. Атлетическая гимнастика		4	
Тема 4.1.1 Совершенствование общефизической подготовки	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 56-57 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.		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		-	
7 семестр (практические – 18 ч.)		18	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика		10	
Тема 4.2. Силовой комплекс упражнений с собственным весом	Содержание учебного материала (практические занятия)	6	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 58-59-60 1.Основной комплекс со штангой на все мышцы		

	2.Прыжки со скакалкой 4 минуты 3.Упражнения с отягощением 4.Упражнения на растяжку		
Тема 4.1.2 Совершенствование общефизической подготовки	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 61-62 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).		
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		8	
Тема 2.9.1. Совершенствование прямой верхней подачи	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 63-64 1.Нападающий удар с короткой и длинной передачей из зон 2-3-4. 2.Расстановка при приёме и подаче.		
Тема 2.9.2. Совершенствование нападающего удара	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 65-66 1.Нападающий удар с 1-2 линии. 2.Защита при нападающем ударе углом вперёд и назад. 3.Совершенствование техники нападающего удара.		
8 семестр (практические – 24ч.)		24	
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол		12	
Тема 2.10.1. Совершенствование броска и передач. Обучение взаимодействию 2х игроков. Обучение правилам игры	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 67-68 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)	4	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 69-70 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)	4	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 71-72 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.		
Раздел 4 Атлетическая гимнастика		12	
Тема 4.2. Силовой комплекс упражнений с собственным весом	Содержание учебного материала (практические занятия)	12	ОК 04., ОК 08. ПК 2.1., ПК 6.1.
	Практическое занятие № 73-74-75-76-77-78 1.Основной комплекс со штангой на все мышцы 2.Прыжки со скакалкой 4 минуты 3.Упражнения с отягощением 4.Упражнения на растяжку		
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 2.1. ПК 6.1.	<u>Знает:</u> - 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	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	- тестирование; - выполнение контрольных нормативов; - дифференцированный зачет
	<u>Умеет:</u> - 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	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	- 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; - дифференцированный зачет