

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мариненков И.Е.  
Должность: зам.директора по УТР  
Дата подписания: 03.02.2025 14:16:58  
Уникальный программный ключ:  
e3c36e79ebb3c1c290e8708946b55b28c75a078

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

**Брянский филиал ПГУПС**



по УТР  
И.Е. Мариненков  
\_\_\_\_\_ 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*  
*Вид подготовки: базовая*  
*Форма обучения: очная*  
*Нормативные сроки обучения: 2 года 10 месяцев*  
*Начало подготовки: 2024 год*

Брянск  
2024

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.

**Организация-разработчик:** Брянский филиал ПГУПС

**Разработчик:** Яровая Г.А. – преподаватель физической культуры Брянского филиала ПГУПС

**Рецензенты:**

Колесников Д.А. - преподаватель физической культуры Брянского филиала ПГУПС

Синицын Д.А. – преподаватель первой категории ГБПОУ «Региональный железнодорожный техникум».

Одобрено на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол №7 от «14»\_06\_\_2024 г.

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_ Романенко К.В.

Рекомендовано на заседании Методического совета

Протокол №7 от «14»\_06\_\_2024 г.

Председатель – зам. директора по УПР \_\_\_\_\_ Мариненков И.Е.

Рекомендовано к утверждению Педагогическим советом

Протокол №7 от «14»\_06\_\_2024 г.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>21</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>22</b>

# 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	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04 ОК 08 ПК 4.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> <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 профессии / специальности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива;</li> <li>- психологические особенности личности</li> <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 данной профессии;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	-

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ****2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	166
Основное содержание	166
теоретическое обучение	12
практические занятия	154
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 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
1	2	3	4
<b>2 курс (3 семестр)</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Введение</b>  <b>Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции – старт, стартовый разгон.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	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	
	<b>В том числе практические занятия</b> 1. Ежедневные движения, личная гигиена, утренняя гимнастика. 2. Техника бега на короткие дистанции, беговые упражнения. 3. Кросс 400-600 м.	2	
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Совершенствование выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2. Совершенствование техники метания гранаты. 3. Кросс 500-800 м.		
<b>Тема 1.3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Кросс 500-1000 м.		

<b>Тема 1.4.</b> <b>Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 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	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>20</b>	
<b>Волейбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Совершенствование верхней и нижней передачи</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1. Совершенствование передач. 2. Совершенствование верхней и нижней подачи. 3. Правила игры. 4. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
<b>Тема 2.2.</b> <b>Совершенствование индивидуальной техники и нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1. Совершенствование индивидуальной техники. Упражнения в расстановке 2. Упражнения для подготовки к игре. 3. Обучение технике нападающего удара 4. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
<b>Тема 2.3.</b> <b>Совершенствование техники игры в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1. Совершенствование индивидуальной техники. 2. Совершенствование нападающего удара. 3. Расстановка и взаимодействие игроков. 4. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
<b>Тема 2.4.</b> <b>Совершенствование индивидуальной техники упражнений в расстановке, защита при игре.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1. Совершенствование индивидуальной техники. 2. Защита углом вперёд и назад. 3. Совершенствование действий атакующего игрока. 4. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1

<b>Тема 2.5.</b> <b>Совершенствование техники индивидуального блокирования, Взаимодействия игроков в линии защиты. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	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.		
<b>Баскетбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.6.</b> <b>Совершенствование техники передвижения и владение мячом. Совершенствование различных передач в баскетболе.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.ОФП (общая физическая подготовка) 2.Совершенствование передачи. 3.Совершенствование индивидуальной техники 4.Двухсторонняя игра		
<b>Тема 2.7.</b> <b>Совершенствование индивидуальной техники. Поточные упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Поточные упражнения (взаимодействие 2-х игроков). Упражнения в парах. 3.Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 2.8.</b> <b>Совершенствование взаимодействия 2 и 3-х игроков в нападении и защите</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	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.		
<b>Тема 2.9.</b> <b>Совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. Быстрый отрыв.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	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. 4.Двухсторонняя игра.		



<b>Тема 2.10.</b> <b>Совершенствование</b> <b>личной и зонной защиты.</b> <b>Взаимодействие 4-5</b> <b>игроков. Выполнение</b> <b>зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	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.		
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 2.11. Теория и</b> <b>методика проведения</b> <b>самостоятельных занятий</b> <b>по физкультуре.</b> <b>Выполнение зачетных</b> <b>требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Комплекс упражнений в парах 2.Силовые упражнения с отягощением 3.Прыжки со скакалкой 3 минуты 4.Упражнения на растягивание		
<b>Итого (2 курс, 3 семестр):</b>		<b>32</b>	
<b>2 курс, 4 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Лыжная</b> <b>подготовка</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Совершенствование</b> <b>индивидуальной техники.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Совершенствование техники одновременного хода 2.Дистанция 2.5 км.		
<b>Тема 3.2.</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники 2х шажного</b> <b>попеременного хода</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствование техники 2х шажного попеременного хода. 2.Дистанция 3 км..		
<b>Тема 3.3.</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники лыжных ходов,</b> <b>горнолыжная техника.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствование техники лыжных ходов. 2.Техника спусков и подъемов. 3.Дистанция 4 км.		
<b>Тема 3.4.</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники перехода с хода на</b> <b>ход.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствование техники перехода с хода на ход. 2.Дистанция 3 км с учетом времени. 17-18-19 мин.		

<b>Тема 3.5.</b> <b>Совершенствование техники лыжных ходов ускорения 3*400 м .</b> <b>Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствование техники лыжных ходов 2.Ускорение 3*400 м. 3.Подъёмы, спуски. 4.Дистанция 3 - 5 км: Девушки 18.30 -20.00 – 21.30 Юноши 25-27-29		
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>24</b>	
<b>Волейбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Совершенствование индивидуальной техники.</b> <b>ОФП (Общая физическая подготовка)</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Повторение правил игры. 4.Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 4.2.</b> <b>Совершенствование индивидуальной техники и техники нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Обучение технике нападающего удара. 4.Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 4.3.</b> <b>Совершенствование техники игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствование игры, приём подачи и нападающий удар. 2.Атака со второй и четвёртой зоны. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 4.4.</b> <b>Круговой метод совершенствования техники игры. Техника командной игры в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствование индивидуальной техники круговым методом. 2.Действие игроков в защите( углом вперёд и углом назад). 3.Учебная двухсторонняя игра.		

<b>Тема 4.5.</b> <b>ОФП. Тактика нападения из зоны 2,3,4.</b> <b>Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 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
<b>Баскетбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.6.</b> <b>Совершенствование индивидуальной техники.</b> <b>ОФП (Общая физическая подготовка)</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 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
<b>Тема 4.7.</b> <b>Круговой метод тренировки, совершенствование индивидуальной техники.</b> <b>Взаимодействия 2-3х игроков в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.Круговой метод совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействия 2х и 3х игроков в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
<b>Тема 4.8.</b> <b>ОФП (Общая физическая подготовка). Зонная и личная защита. Быстрый отрыв.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование зонной и личной защиты. 3.Взаимодействие игроков в защите(в парах) 4. Учебная двухсторонняя игра.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
<b>Тема 4.9.</b> <b>Взаимодействия игроков в защите и нападении</b> <b>ОФП. (Общая физическая подготовка)</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Взаимодействие игроков в защите и нападении(поточные упражнения) 3. Учебная двухсторонняя игра.	2	2

<b>Тема 4.10.</b> <b>Тактика нападения.</b> <b>Поточные упражнения.</b> <b>Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Обучение тактики нападения против личной и зонной защиты. 2.Поточные упражнения. 3. Учебная двухсторонняя игра. Зачетные требования: Индивидуальная техника, взаимодействия, бросок, ведение мяча с изменением направления.		
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции и метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствованиен выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники метания гранаты. 3.Кросс 500-800 м.		
<b>Тема 5.2.</b> <b>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 1000-1500 м.		
<b>Тема 5.3.</b> <b>Совершенствование техники метания гранаты.</b> <b>Совершенствования техники бега на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Совершенствование техники метания гранаты. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 1500-2500 м.		
<b>Тема 5.4.</b> <b>Выполнение зачетных требований по легкой атлетике.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Выполнение контрольных нормативов: гр. 30-32-34 17-20-23 100 м 14.2-14.5-14.8 16.2-16.5-17.0 3000 м 14.0-15.0-15.30 2000 м 11.0-11.30-12.30		
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Итого (2 курс, 4 семестр):</b>		<b>46</b>	

<b>3 курс, 5 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции.</b> <b>Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	
	<b>В том числе практические занятия</b>	2	
	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.</b> <b>Совершенствование техники бега.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Обучение фазе отталкивания в прыжках. 3. Кроссовая подготовка(2000м-юноши, 1500м-девушки). 4. Совершенствование техники метания гранаты с места, после скрестного шага и после трёх шагов разбега		
<b>Тема 1.3.</b> <b>Совершенствование Техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Упражнения для развития прыгучести. 3. Контрольные нормативы в беге на 100 м юн 13.7-14.2-14.5 дев 16.0-16.5-17.0		
<b>Тема 1.4.</b> <b>Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	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>16</b>	
<b>Волейбол</b>		<b>8</b>	

<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника передвижения.</b> <b>Приём сверху и снизу</b> <b>двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	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,</b> <b>подводящие упражнения</b> <b>при изучении техники</b> <b>нижнего приема.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствование индивидуальной техники в защите. 2.Поточные упражнения при изучении техники нижнего приема. 3. Учебная двухсторонняя игра		
<b>Тема 2.3.</b> <b>Совершенствование</b> <b>тактики защиты, подача,</b> <b>нападающий удар,</b> <b>блокирование.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	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</b> <b>требований по волейболу.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Приём мяча сверху и снизу. 2.Техника нападающего удара. 3.Действия игрока в защите и нападении.		
<b>Баскетбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.5.</b> <b>Совершенствование</b> <b>техника передвижения и</b> <b>владение мячом.</b> <b>Индивидуальная техника.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствование передвижения, ловля, передача на месте и в движении, бросок в движении. 2. Учебная двухсторонняя игра		
<b>Тема 2.6.</b> <b>Индивидуальная техника в</b> <b>нападении и защите.</b> <b>Взаимодействие 2х</b> <b>игроков</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Бросок в движении с защитой. 2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3. Учебная двухсторонняя игра		
<b>Тема 2.7.</b> <b>Взаимодействие 2х-3х</b> <b>игроков в нападении и</b> <b>защите.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Поточные упражнения при взаимодействии 2х и 3х игроков с защитниками 2. Учебная двухсторонняя игра		

<b>Тема 2.8.</b> <b>Личная и зонная защита.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Передача, ведение, бросок в движении 2. Взаимодействие 2-3х игроков в защите и нападении		
<b>Тема 2.9.</b> <b>Выполнение зачетных требований по баскетболу.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	1	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Техника бросков со средней и дальней дистанций. 2. Личная и зонная защита 3. Учебная двухсторонняя игра		
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 2.10.</b> <b>Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание		
<b>Тема 2.11. Силовой комплекс упражнений с собственным весом. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Прыжки со скакалкой 4 минуты 2. Упражнения с отягощением 3. Упражнения на растяжку Выполнения зачетных требований по общей физической подготовке.		
<b>Итого (3 курс 5 семестр):</b>		<b>30</b>	
<b>3 курс, 6 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Совершенствование техники лыжных ходов и переход с хода на ход.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Совершенствование техники лыжного хода и перехода с хода на ход 2. Ускорение в подъём 3*300 м. (Д-3км)		
<b>Тема 3.2.</b> <b>Совершенствование горнолыжной техники. Ускорение 2*400</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Совершение спусков и подъёмов. 2. Ускорение 2*400 м. 3. Дистанция 4 км.		

<b>Тема 3.3.</b> <b>Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода. 2. Переход с одного лыжного хода на другой при изменении рельефа местности. 3. Дистанция 4,5 км.		
<b>Тема 3.4. Выполнение зачетных требований по лыжной подготовке.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Спуски и подъёмы 2. Техника лыжного хода. 3. Дистанция 5 км.		
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>12</b>	
<b>Волейбол</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Совершенствование индивидуальной техники.</b> <b>Совершенствование нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Совершенствование индивидуальной техники 2. Верхняя прямая подача 3. Совершенствование нападающего удара (поточные упражнения). 4. Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 4.2.</b> <b>Нападающий удар из зон 2-4, обучение одиночному блокированию.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Совершенствование нападающего удара из зон 2-3-4, блокирование (подводящие упражнения). 2. Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 4.3.</b> <b>Тактика защиты и нападения. Обучение нападающему удару со второй линии.</b> <b>Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Нападающий удар со 2 линии. 2. Тактика нападения. 3. Защита углом вперед и назад. 4. Учебная двухсторонняя игра Выполнение зачетных требований: индивидуальная техника, приём, подача. Взаимодействия в защите и нападении.		
<b>Баскетбол</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 4.4.</b> <b>ОФП. Совершенствование индивидуальной техники взаимодействие 2х игроков в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Совершенствование индивидуальной техники 2. Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3. Учебная двухсторонняя игра.		



<b>Тема 4.5.</b> <b>Тактические действия игроков. Взаимодействия 2х 3х 4х игроков в нападении и защите.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Поточные упражнения (взаимодействие 2х игроков) 2.Взаимодействия 3-4х игроков, специальные упражнения в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
<b>Тема 4.6. Схемы нападения. Требования личной и зонной защиты. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	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>4</b>	
<b>Тема 4.7.</b> <b>Совершенствование общефизической подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	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</b> <b>Совершенствование общефизической подготовки. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Комплекс утренней гимнастики (силовой). 2. Прыжки со скакалкой.		
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Итого (3 курс 6 семестр):</b>		<b>26</b>	
<b>4 курс, 7 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>8</b>	

<b>Тема 1.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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.		
<b>Итого (4 курс 7 семестр)</b>		<b>8</b>	
<b>4 курс, 8 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика ОФП (общая физическая подготовка)</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 4.1. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание		
<b>Тема 4.2. Силовой комплекс упражнений с собственным весом.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Основной комплекс со штангой на все мышцы 2.Прыжки со скакалкой 4 минуты 3.Упражнения с отягощением 4.Упражнения на растяжку		
<b>Тема 4.3.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04

<b>Совершенствование общефизической подготовки.</b>	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).		ОК 08 ПК 4.1
<b>Тема 4.4. Совершенствование индивидуальной техники. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1. подтягивание, отжимание, пресс, бицепс. 2. упражнения на пресс; 3. упражнения на спину; 4. упражнения на бицепс (гантели); 5. отжимание от брусьев (трицепс).	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>		<b>14</b>	
<b>Волейбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 5.1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1. Индивидуальная техника приём сверху и снизу, подача 2. Подводящие упражнения в нападающем ударе и блокировании.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
<b>Тема 5.2. Совершенствование прямой верхней подачи.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1. Нападающий удар с короткой и длинной передачей из зон 2-3-4. 2. Расстановка при приёме и подаче.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
<b>Тема 5.3. Совершенствование нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1. Нападающий удар с 1-2 линии. 2. Защита при нападающем ударе углом вперед и назад. 3. Совершенствование техники нападающего удара.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
<b>Тема 5.4. Совершенствование нападающего удара со второй линии. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> 1. Индив. техника нападающего удара, блок, подача. 2. Совершенствование тактики защиты, нападения, удара, блок 3. Нападения, скидка-удар из зон 2-3-	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1

<b>Баскетбол</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 5.5.</b> <b>Совершенствование броска и передач. Обучение взаимодействию 2х игроков. Обучение правилам игры.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	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.		
<b>Тема 5.6.</b> <b>Совершенствование индивидуальной техники в нападении и защите.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Ведение с изменением направления. 2.Передвижение в защитной стойке. 3.Бросок после ведения, бросок в движении. 4.Взаимодействие в 2-х направлениях . 5.Бросок из под защитника. Взаимодействие 2х нападение и защите.		
<b>Тема 5.7.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры в защите и нападении. Выполнение зачетных требований.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	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.		
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Итого (4 курс 8 семестр):</b>		<b>24</b>	
<b>Всего</b>		<b>166</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с приложением 7 ООП.

#### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

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

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>

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. 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>

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В.Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556261>

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

Результаты обучения	Критерии оценки (показатели освоённости компетенций)	Методы оценки
<p><u>Знает:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- обучающийся понимает принципы, понятия и правила здорового образа жизни;</li> <li>- обучающийся формулирует правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу;</li> <li>- обучающийся формулирует положения по технике безопасности при занятиях спортом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов по темам;</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>
<p><u>Умеет:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся владеет техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>- обучающийся осуществляет правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;</li> <li>- оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях;</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Обучающийся демонстрирует умение организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;</li> <li>- оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях;</li> </ul>

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>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</p>	<p>- дифференцированный зачет</p>
<p>ПК 4.1 Выполнять погрузочно-разгрузочные операции при работе с грузом, погруженным в вагон, принятым на грузовой терминал (склад), согласно техническим условиям размещения и крепления груза или правилам перевозки груза.</p>	<p>Обучающийся владеет знаниями о физических упражнениях разной функциональной направленности, об использовании их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	