

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Педагогического Совета
Директор СПб ГБПОУ
«Автомеханический колледж»

Протокол № 6

« 19 » 05 20 25 г

_____/Р.Н. Лучковский/

« 20 » 05 20 25 г.

Приказ № 01-12/75/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Социально-гуманитарного цикла
Учебной дисциплины
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
23.02.01 ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕВОЗОК И УПРАВЛЕНИЕ НА ТРАНСПОРТЕ (ПО ВИДАМ)
СРОК ОБУЧЕНИЯ – 3 ГОДА 10 МЕСЯЦЕВ

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), входящей в состав укрупнённой группы специальности: 23.00.00 техника и технология наземного транспорта.

Организация-разработчик:

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

Разработчик:

Майкова Ольга Владимировна, руководитель ФВ, преподаватель СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Некрасова С.В., преподаватель СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ на заседании
Методической комиссии Гуманитарного цикла СПб ГБПОУ
«Автомеханический колледж»

Председатель ЦМК _____ /...../

Протокол № ____ от «_____» _____ 20 ____ г.

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы. Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), входящей в состав укрупнённой группы специальности: 23.00.00 Техника и технология наземного транспорта.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), входящей в состав укрупнённой группы специальности: 23.00.00 Техника и технология наземного транспорта.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель: Создание условий для сохранения здоровья обучающихся.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 4 ОК 8 П.К.2.7 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22 ЛР 23 ЛР 24 ЛР 25	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. - условия функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии

1.4. Использование часов вариативной части ППССЗ/ППКРиС

Использование часов вариативной части не предусмотрено.

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Всего 175 часов:

Всего занятий по УД 175 часов, в том числе:

- практические занятия 173 часа;
- промежуточная аттестация 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	175
в том числе:	
практические занятия	173
теоретические занятия	
<i>Форма промежуточной аттестации Дифференцированный зачет</i>	2

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала практические занятия	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<i>2 курс</i>			
Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7 ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции.		
	В том числе практических занятий		
	Пр.з.№1 Биомеханические основы техники бега;	1	
	Пр.з.№2 Техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	1	
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7 ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	Техника бега на средние и длинные дистанции.		
	В том числе практических занятий		
	Пр.з.№3 Техники бега на средние и длинные дистанции	1	
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7 ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	Техника прыжка в длину с места, с разбега		
	В том числе практических занятий		
	Пр.з.№4 Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1	
Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7 ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	Техника эстафетного бега. Техника челночного бега. Передача эстафетной палочки.		
	В том числе практических занятий		
	Пр.з.№5 Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1	

Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7 ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	Техника выполнения контрольных нормативов. Правила судейства легкой атлетики.		
	В том числе практических занятий		
	Пр.з.№6 Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м,	1	
	Пр.з.№7 Выполнение контрольных нормативов в беге 500 м (д), 1000 м (ю),	1	
	Пр.з.№8 Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю);	1	
Раздел 2 Спортивные игры. Баскетбол.			
Тема 2.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7 ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	В том числе практических занятий		
	Пр.з.№9,10 Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
Тема 2.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7 ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	Техника выполнения приёмов игры		
	В том числе практических занятий		
	Пр.з.№11-16 Выполнение упражнений для развития скоростно силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	6	
Тема 2.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении,	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7 ЛР-19; ЛР-20;
	Техника выполнения приёмов игры		
	В том числе практических занятий		

прыжком. ОФП	Пр.з.№17-20 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 2.4. Техника трехочкового броска	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Техника выполнения приёмов игры		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20;
	Пр.з.№21,22 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 2.5. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Техника штрафного броска		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20;
	Пр.з.№23,24 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 2.6 Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		П.К. 2.7
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.		ЛР-19; ЛР-20;
	В том числе практических занятий		ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24;
	Пр.з.№25,26 Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	ЛР-25
	Игра по правилам		
Тема 2.7. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Игра по правилам		П.К. 2.7
	Техника безопасности на занятиях баскетболом		ЛР-19; ЛР-20;
	В том числе практических занятий		ЛР-21; ЛР-22;
	Пр.з.№27-33 Практика в судействе соревнований по баскетболу	7	ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	Пр.з.№34 Зачет	1	
Раздел 3 Гимнастика			
Тема 3.1. Строевые	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;

приемы	Построение. Перестроение.		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20;
	Пр.з.№35 Оработка строевых приёмов	1	ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 3.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Техника выполнения акробатических упражнений.		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22;
	Пр.з.№36,37 Оработка техники акробатических упражнений	2	ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 3.3 Гиревой спорт	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Техника выполнения упражнений с гирей.		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22;
	Пр.з.№38,39 Комплексы упражнений с гантелями, гириями	2	ЛР-23; ЛР-24;
	Пр.з.№40-43 Разучивание и выполнение упражнений с гириями	4	ЛР-25
Тема 3.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами. Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	Пр.з.№44-47 Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	4	
	Пр.з.№48-51 Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	4	
Раздел 4 Спортивные игры. Волейбол.			
Тема 4.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока.		П.К. 2.7 ЛР-19; ЛР-20;

(ОФП)	В том числе практических занятий		2	ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	Пр.з.№52,53 Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП			
Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала		1	ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7 ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	Техника приема и передачи мяча.			
	В том числе практических занятий			
	Пр.з.№54 Выполнение комплекса упражнений по ОФП			
Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала		2	ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7 ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	Техника выполнения подачи.			
	В том числе практических занятий			
	Пр.з.№55,56 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса			
Тема 4.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала		2	ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7 ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	Техника выполнения подачи.			
	В том числе практических занятий			
	Пр.з.№57,58 Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару			
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала		4	ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7 ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	Тактические действия игры в защите и нападении. Правила игры в волейбол.			
	В том числе практических занятий			
	Пр.з.№59-62 Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча			
Тема 4.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала			ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7 ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24;
	Правила игры в волейбол.			
	В том числе практических занятий			
	Пр.з.№63,64 Отработка навыков судейства в волейболе			

			ЛР-25
Тема 4.7. Контроль выполнения	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Техника выполнения.		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20;
	Пр.з.№65 Выполнение передачи мяча в парах		ЛР-21; ЛР-22;
	Пр.з.№66 Зачет		ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
<i>3 курс</i>			
Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции.		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20;
	Пр.з.№1 Биомеханические основы техники бега;	1	ЛР-21; ЛР-22;
	Пр.з.№2 Техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	1	ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Техника бега на средние и длинные дистанции.		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20;
	Пр.з.№3 Техники бега на средние и длинные дистанции	1	ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Техника прыжка в длину с места, с разбега		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20;
	Пр.з.№4 Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1	ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Техника эстафетного бега. Техника челночного бега. Передача эстафетной палочки.		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22;

	Пр.з.№5 Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1	ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7 ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	Техника выполнения контрольных нормативов. Правила судейства легкой атлетики.		
	В том числе практических занятий		
	Пр.з.№6 Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м,	1	
	Пр.з.№7 Выполнение контрольных нормативов в беге 500 м (д), 1000 м (ю),	1	
	Пр.з.№8 Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю);	1	
Раздел 2 Спортивные игры. Баскетбол.			
Тема 2.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7 ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	В том числе практических занятий		
	Пр.з.№9,10 Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
Тема 2.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7 ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	Техника выполнения приёмов игры		
	В том числе практических занятий		
	Пр.з.№11-16 Выполнение упражнений для развития скоростно силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	6	
Тема 2.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7
	Техника выполнения приёмов игры		

места, в движении, прыжком. ОФП	В том числе практических занятий		4	ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	Пр.з.№17-20 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса			
Тема 2.4. Техника трехочкового броска	Содержание учебного материала		2	ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7 ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	Техника выполнения приёмов игры			
	В том числе практических занятий			
	Пр.з.№21,22 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса			
Тема 2.5. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		2	ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7 ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	Техника штрафного броска			
	В том числе практических занятий			
	Пр.з.№23,24 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног			
Тема 2.6 Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала		2	ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7 ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.			
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.			
	В том числе практических занятий			
	Пр.з.№25,26 Игра по упрощенным правилам баскетбола			
	Игра по правилам			
Тема 2.7. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		1	ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7 ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	Игра по правилам			
	Техника безопасности на занятиях баскетболом			
	В том числе практических занятий			
	Пр.з.№27 Практика в судействе соревнований по баскетболу			
Раздел 3 Гимнастика				
Тема 3.1. Строевые	Содержание учебного материала			ОК.4; ОК.8;

приемы	Построение. Перестроение.		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20;
	Пр.з.№28 Отработка строевых приёмов	1	ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 3.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Техника выполнения акробатических упражнений.		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22;
	Пр.з.№29 Отработка техники акробатических упражнений	1	ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 3.3 Гиревой спорт	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Техника выполнения упражнений с гирей.		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22;
	Пр.з.№30,31 Комплексы упражнений с гантелями, гириями	2	ЛР-23; ЛР-24;
	Пр.з.№32,33 Разучивание и выполнение упражнений с гириями	2	ЛР-25
Тема 3.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами. Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	Пр.з.№34 Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	4	
	Пр.з.№35 Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	4	
	Пр.з.№36 Зачет	1	
Раздел 4 Спортивные игры. Волейбол.			
Тема 4.1. Стойки игрока и перемещения. Общая	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки		П.К. 2.7

физическая подготовка (ОФП)	игрока.		ЛР-19; ЛР-20;
	В том числе практических занятий		ЛР-21; ЛР-22;
	Пр.з.№37,38 Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Техника приема и передачи мяча.		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20;
	Пр.з.№39 Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1	ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Техника выполнения подачи.		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20;
	Пр.з.№40,41 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 4.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Техника выполнения подачи.		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20;
	Пр.з.№42,43 Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Тактические действия игры в защите и нападении. Правила игры в волейбол.		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20;
	Пр.з.№44-47 Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	4	ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 4.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Правила игры в волейбол.		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20;

	Пр.з.№48,49 Отработка навыков судейства в волейболе	2	ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 4.7. Контроль выполнения	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Техника выполнения.		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20;
	Пр.з.№50 Выполнение передачи мяча в парах	1	ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Раздел 5 Спортивные игры. Бадминтон.			
Тема.5.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Игровая стойка, основные удары в бадминтоне		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20;
	Пр.з.№51,52 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 5.2. Подачи	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Техника подачи		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20;
	Пр.з.№53,54 Отработка подач	2	ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 5.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Технические и тактические действия		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20;
	Пр.з.№55,56 Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 5.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Правила игры в бадминтон		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20;
	Пр.з.№57,58 Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по	2	ЛР-21; ЛР-22;

	бадминтону		ЛР-23; ЛР-24;
	Пр.з.№59 Контроль техники подач, ударов справа, слева	1	ЛР-25
	Пр.з.№60 Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1	
	Пр.з.№61 Игра по правилам	1	
Раздел 6 Спортивные игры. Настольный теннис.			
Тема 6.1. Игровая стойка. Техника и тактика игры в настольный теннис.	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20;
	Пр.з.№62,63 Обучение тактическим и техническим действиям	2	ЛР-21; ЛР-22;
	Пр.з.№64,65 Техника подачи	2	ЛР-23; ЛР-24;
	Пр.з.№66,67 Одиночная игра	2	ЛР-25
	Пр.з.№68,69 Парная игра	2	
	Пр.з.№70 Зачет	1	
<i>4 курс</i>			
Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции.		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20;
	Пр.з.№1 Биомеханические основы техники бега;	1	ЛР-21; ЛР-22;
	Пр.з.№2 Техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	1	ЛР-23; ЛР-24;
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала		ЛР-25
	Техника бега на средние и длинные дистанции.		ОК.4; ОК.8;
	В том числе практических занятий		П.К. 2.7
	Пр.з.№3 Техники бега на средние и длинные дистанции	1	ЛР-19; ЛР-20;
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину	Содержание учебного материала		ЛР-21; ЛР-22;
	Техника прыжка в длину с места, с разбега		ЛР-23; ЛР-24;
	В том числе практических занятий		ЛР-25

с места, с разбега	Пр.з.№4 Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1	ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7
	Техника эстафетного бега. Техника челночного бега. Передача эстафетной палочки.		ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22;
	В том числе практических занятий		ЛР-23; ЛР-24;
	Пр.з.№5 Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1	ЛР-25
Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7
	Техника выполнения контрольных нормативов. Правила судейства легкой атлетики.		ЛР-19; ЛР-20;
	В том числе практических занятий		ЛР-21; ЛР-22;
	Пр.з.№6 Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м,	1	ЛР-23; ЛР-24;
	Пр.з.№7 Выполнение контрольных нормативов в беге 500 м (д), 1000 м (ю),	1	ЛР-25
	Пр.з.№8 Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю);	1	
Раздел 2 Спортивные игры. Баскетбол.			
Тема 2.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24;
	В том числе практических занятий		ЛР-25
	Пр.з.№9,10 Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
Тема 2.2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;

ОФП	Техника выполнения приёмов игры		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20;
	Пр.з.№11-16 Выполнение упражнений для развития скоростно силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	6	ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 2.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Техника выполнения приёмов игры		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20;
	Пр.з.№17-20 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 2.4. Техника трехочкового броска	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Техника выполнения приёмов игры		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20;
	Пр.з.№21,22 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 2.5. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Техника штрафного броска		П.К. 2.7
	В том числе практических занятий		ЛР-19; ЛР-20;
	Пр.з.№23,24 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
Тема 2.6 Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		П.К. 2.7
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.		ЛР-19; ЛР-20;
	В том числе практических занятий		ЛР-21; ЛР-22;
	Пр.з.№25,26 Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	ЛР-23; ЛР-24;
	Игра по правилам		ЛР-25
Тема 2.7. Практика	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8;

судейства в баскетболе	Игра по правилам Техника безопасности на занятиях баскетболом		П.К. 2.7 ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	В том числе практических занятий		
	Пр.з.№27,28 Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
Раздел № 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 3.1. Упражнения ППФП	Содержание учебного материала		ОК.4; ОК.8; П.К. 2.7 ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.		
	В том числе практических занятий		
	Пр.з.№29-32 Упражнения для поддержания работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	4	
	Пр.з.№33-37 Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	5	
	Пр.з.№38,39 Дифференцированный зачет	2	
Итого 175 часов			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации;

- спортивное оборудование: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр;

- технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники: 1. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень / В. И. Лях. М.: Просвещение, 2025. — 241 с. [«Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. Электронная форма учебника» — читать в электронно-библиотечной система Znanium](#)

Дополнительная литература: 1. Физическая культура. / Филиппова Ю.С. Издательство НИЦ ИНФРА-М, 2024г. -197с. [«Физическая культура» — читать в электронно-библиотечной система Znanium](#)

2. Физическая культура. Спортивные и подвижные игры / Хитрик Николай Андреевич, Лавренчук Виктор Николаевич, Номеровский Сергей Владимирович. Под науч. ред.: Таран Е. А. Издательство: НИЦ ИНФРА-М, 2024г.-196с.

[«Физическая культура \(подготовка\). Спортивные и подвижные игры» — читать в электронно-библиотечной система Znanium](#)

3. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень. Электронная форма учебника. Издательство «Просвещение», 2023г. -272с. <https://media.prosv.ru/content/item/12581/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
---------------------	-----------------	---------------

<i>Знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	<i>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</i>	<i>Методы практического контроля в форме педагогического наблюдения: анализ и оценка преподавателем выполнения учебных заданий студентами.</i>
<i>Уметь:</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных	<i>1. Оценка техники выполнения упражнений, комплексов упражнений. 2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. 3. Оценка уровня физического развития профессионально-значимых качеств. 4. Оценка формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков. Для определения уровня физической подготовленности студентов проводится тестирование в начале учебного года. Динамика роста результатов определяется после сдачи учебных нормативов в конце года.</i>	<i>Методы практического контроля в форме педагогического наблюдения: реакций организма студентов на нагрузки с учетом ощущений, соответствие поведения студентов установленным правилам.</i>