

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО РГУПС)
филиал РГУПС в г. Туапсе

УТВЕРЖДАЮ

Врио-директора филиала
РГУПС в г. Туапсе



А.А. Чумак

« 30 » июля 20 25 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

2025 г.

РАССМОТРЕНА

Предметно-цикловой комиссией
протокол № 11 от «30» мая 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта).

Организация-разработчик: Филиал РГУПС в г.Туапсе.

Разработчик:

Авакян Рафик Акопович, преподаватель филиала РГУПС в г.Туапсе

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1 .ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

1.1 Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.06 «Сервис на транспорте (по видам транспорта)».

Рабочая программа дисциплины может быть использована для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования при подготовке специалистов среднего звена.

Дисциплина СГ.04 Физическая культура является дисциплиной социально-экономического учебного цикла.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

Обучающиеся учреждений СПО должны обладать общими компетенциями, включающими в себя способность (по базовой подготовке):

Код компетенции	Формулировка компетенции	Код	Знания, умения
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Уо 3.01	Умения: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;
		Уо 3.02	применять современную научную профессиональную терминологию;
		Уо 3.03	определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;
		Уо 3.04	выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи;
		Уо 3.05	презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности;
		Уо 3.06	оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования;
		Уо 3.07	определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности;

		Уо 3.08	презентовать бизнес-идею;
		Уо 3.09	определять источники финансирования.
		Зо 3.01	Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации;
		Зо 3.02	современную научную и профессиональную терминологию;
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Уо 8.01	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
		Уо 8.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
		Уо 8.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.
		Зо 8.01	Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
		Зо 8.02	основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
		Зо 8.03	средства профилактики перенапряжения.

2 .СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды работы

Вид учебной работы	Объем в часах	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины		161
в т.ч. в форме практической подготовки		-
в т. ч.:		
теоретическое обучение		2
практические занятия		114
Самостоятельная работа		45
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура» 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		14		
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	14	ОК 3 ОК 8	Уо 3.01 Уо 3.02 Уо 3.04 Уо 3.05 Уо 3.07 Уо 3.08 Уо 3.09 Зо 3.01 Зо 3.02 Уо 8.01 Уо 8.03
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление.	10		

	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.			Зо 8.01 Зо 8.03
	<i>Практические занятия</i> 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		ОК 3 ОК 8	Уо 3.01 Уо 3.02 Уо 3.04 Уо 3.05 Уо 3.07 Уо 3.08 Уо 3.09 Зо 3.01 Зо 3.02 Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.01 Зо 8.03

	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	4	ОК 8	Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.01 Зо 8.03
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		94		
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	16	ОК 3 ОК 8	Уо 3.01 Уо 3.02 Уо 3.04 Уо 3.05 Уо 3.07 Уо 3.08 Уо 3.09 Зо 3.01 Зо 3.02 Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.01 Зо 8.03
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	12		
	<i>Практические занятия.</i> 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности		ОК 3 ОК 8	Уо 3.01 Уо 3.02 Уо 3.04 Уо 3.05 Уо 3.07 Уо 3.08 Уо 3.09 Зо 3.01 Зо 3.02 Уо 8.01

	<u>Самостоятельная работа обучающихся.</u> 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	4	ОК 8	Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.01 Зо 8.03
Тема 2.2 Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	24		
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. <i>Практические занятия по лёгкой атлетике.</i> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой	18		
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	6	ОК 8	Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.01 Зо 8.03

Тема 2.3	Содержание учебного материала	8	ОК 3 ОК 8	Уо 3.01
Спортивные игры. Баскетбол.	Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. <i>Практические занятия</i> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	4		Уо 3.02 Уо 3.04 Уо 3.05 Уо 3.07 Уо 3.08 Уо 3.09 Зо 3.01 Зо 3.02 Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.01 Зо 8.03

	<u>Самостоятельная работа</u> - выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья; - отработка техники игры и правил при занятиях баскетболом; - самоконтроль при занятиях баскетболом	4	ОК 8	Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.01 Зо 8.03
Тема 2.3	Содержание учебного материала	14		
Спортивные игры.	Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	10	ОК 3 ОК 8	Уо 3.01 Уо 3.02 Уо 3.04 Уо 3.05 Уо 3.07 Уо 3.08 Уо 3.09 Зо 3.01 Зо 3.02 Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.01 Зо 8.03
Волейбол	<i>Практические занятия</i> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. Воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия.			

	<u>Самостоятельная работа</u> - выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья; - отработка техники игры и правил при занятиях волейболом; самоконтроль при занятиях волейболом.	4	ОК 8	Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.01 Зо 8.03
Тема 2.3	Содержание учебного материала	8		
Спортивные игры.	Футбол.	4	ОК 3 ОК 8	Уо 3.01 Уо 3.02 Уо 3.04 Уо 3.05 Уо 3.07 Уо 3.08 Уо 3.09 Зо 3.01 Зо 3.02 Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.01 Зо 8.03
Футбол	Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. <i>Практические занятия</i> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.			

	-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по			
	<u>Самостоятельная работа</u> - выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья ; - отработка техники игры и правил при игре в футбол; - самоконтроль при игре в футбол.	4	ОК 8	Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.01 Зо 8.03
Тема 2.3	Содержание учебного материала	8		
Спортивные игры.				
Гандбол	Гандбол. Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра. <i>Практические занятия</i> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	4	ОК 3 ОК 8	Уо 3.01 Уо 3.02 Уо 3.04 Уо 3.05 Уо 3.07 Уо 3.08 Уо 3.09 Зо 3.01 Зо 3.02 Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.01 Зо 8.03

	2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм			
	<u>Самостоятельная работа</u> - выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья ; - отработка техники игры и правил при игре в гандбол; самоконтроль при игре в гандбол.	4	ОК 8	Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.01 Зо 8.03
Тема 2.3 Спортивные игры. Настольный теннис	Содержание учебного материала	16		
	Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры.	10	ОК 3 ОК 8	Уо 3.01 Уо 3.02 Уо 3.04 Уо 3.05 Уо 3.07

	Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.			Уо 3.08 Уо 3.09 Зо 3.01 Зо 3.02 Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.01 Зо 8.03
	Самостоятельная работа - выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья; - отработка техники игры и правил при игре в теннис; самоконтроль при игре в теннис.	6	ОК 8	Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.01 Зо 8.03
Зачет				
Всего		108		

Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура» 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формиру- нно которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		53		
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	15	ОК 3 ОК 8	Уо 3.01 Уо 3.02 Уо 3.04 Уо 3.05 Уо 3.07 Уо 3.08 Уо 3.09 Зо 3.01 Зо 3.02 Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.01 Зо 8.03
	<u>Теоретические сведения.</u> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2		
	<u>Практические занятия.</u> 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	10		
	<u>Подвижные игры</u> различной интенсивности <u>Самостоятельная работа обучающихся.</u> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	3		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	13	ОК 3	Уо 3.01

Лёгкая атлетика.	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. <i>Практические занятия по лёгкой атлетике.</i> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	10	ОК 8	Уо 3.02 Уо 3.04 Уо 3.05 Уо 3.07 Уо 3.08 Уо 3.09 Зо 3.01 Зо 3.02 Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.01 Зо 8.03
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	3	ОК 8	Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.01 Зо 8.03

Тема 2.3	Содержание учебного материала	9		
Спортивные игры.	<u>Настольный теннис.</u>	6	ОК 3 ОК 8	Уо 3.01 Уо 3.02 Уо 3.04 Уо 3.05 Уо 3.07 Уо 3.08 Уо 3.09 Зо 3.01 Зо 3.02 Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.01 Зо 8.03
Настольный теннис	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.			
	<u>Самостоятельная работа</u> - выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья; отработка техники игры и правил при игре в теннис; самоконтроль при игре в теннис.	3	ОК 8	
Тема 2.3	Содержание учебного материала	8	ОК 3 ОК 8	Уо 3.01 Уо 3.02 Уо 3.04 Уо 3.05 Уо 3.07 Уо 3.08 Уо 3.09 Зо 3.01 Зо 3.02 Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.01 Зо 8.03
Спортивные игры.	<u>Волейбол.</u>			
Волейбол	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Практические занятия. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, приёмов			

	2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.			
	-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.			

Тема 2.4 Спортивные игры. Гандбол	Содержание учебного материала. Гандбол. Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра. Практические занятия 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: 4. -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. 5. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. 6. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. 7. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.	8	ОК 3 ОК 8	Уо 3.01 Уо 3.02 Уо 3.04 Уо 3.05 Уо 3.07 Уо 3.08 Уо 3.09 Зо 3.01 Зо 3.02 Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.01 Зо 8.03
Дифференцированный зачет				
Всего		53		

2. Условия реализации дисциплины.

2.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия спортивного комплекса, содержащего открытый стадион , спортзал с тренажерами и спортивным инвентарем.

2.2 Информационное обеспечение обучения **Перечень учебных изданий, дополнительной литературы:**

Основные источники :

Электронные издания (электронные ресурсы):

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>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
3. 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>

Дополнительные источники

Печатные издания:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [текст] : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. - М. : Академия, 2017. - 320 с.

Электронные издания (электронные ресурсы):

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 442 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16321-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542057>
3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н.

Германова. —

Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-121001. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517856>

4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 749 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16545-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542056>

5. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. <https://www.libsport.ru/>

6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. <https://lib.sportedu.ru/>

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.
Умения:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	самостоятельная работа, практические занятия, устный опрос, разбор ситуаций; выполнение: рефератов; контрольных нормативов и тестовых заданий (сила, скорость, выносливость, гибкость, прыгучесть);
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	- <u>дифференцированный зачет</u> .
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	
Знания:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	-самостоятельная работа, устный опрос; домашняя работа: рефераты, доклады; оценка индивидуального
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	физического развития; тестовые задания; <u>дифференцированный зачет</u> .
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	