

Министерство науки и высшего образования и Российской Федерации  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования «Национальный исследовательский Нижегородский государственный  
университет им. Н.И. Лобачевского»

Арзамасский филиал

отделение среднего профессионального образования  
(Арзамасский политехнический колледж им. В.А. Новикова)

**УТВЕРЖДЕНО**

решением Ученого совета ННГУ  
(протокол от «30» ноября 2022 г. № 13)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность среднего профессионального образования  
**20.02.04 ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**

Квалификация выпускника  
**СПЕЦИАЛИСТ ПО ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

Форма обучения  
**ОЧНАЯ**

г. Арзамас  
2023 год начала подготовки

Программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность

Авторы: преподаватель \_\_\_\_\_ Е.В. Пяткин

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии естественнонаучного и гуманитарного циклов от «03» ноября 2022 года протокол № 3.

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_ Н.Г. Кузнецова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.3. Выполнять работы по спасению, защите, эвакуации людей и имущества из зоны пожара, оказанию первой помощи пострадавшим.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цели:

- формирование физической культуры личности и способности направленного применения средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

- приобретение компетентностей в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- приобщение к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья.

- самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;

- приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов.

- формирование установки на здоровый стиль жизни физическое самосовершенствование и самовоспитание.

- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания и умения, формируются общие и профессиональные компетенции:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.3	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в

	культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
--	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>188</b>
из них:	
теоретические занятия	12
практические занятия	176
<b>в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>-</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета (3-7 семестры), дифференцированного зачета (8 семестр)	<b>-</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

### 2 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах / в том числе в форме практической подготовки	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2	
	Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			

<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 4. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 5. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	

подготовка (ОФП)			
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 7. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 9. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 10. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 11. Выполнение передачи мяча в парах	2	



<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 12. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 13. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 14. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 16. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 17. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	

<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 18. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие № 19. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	Практическое занятие № 20. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	Практическое занятие № 21. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>			ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
<b>Тема.6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 22. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	
<b>Тема 6.2.</b> Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 23. Отработка подач	2	
	Практическое занятие № 24. Отработка подач	2	
	Практическое занятие № 25. Отработка подач	2	
<b>Тема 6.3.</b> Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 26. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	
	Практическое занятие № 27. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	

<b>Тема 6.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 28. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие № 29. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие № 30. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие № 31. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие № 32. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Практическое занятие № 33. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема.7.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональн ых результатов	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	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. 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	2	
	<b>Практические занятия</b>		

	Практическое занятие № 34. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 35. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 36. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
<b>Всего</b>		<b>78</b>	

### 3 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах / в том числе в форме практической подготовки	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 37. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04
	<b>Практические занятия</b>		

ние техники длительного бега	Практическое занятие № 38. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	ОК 08 ПК 1.3
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 39. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 40. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 41. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 42. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 43. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	

двумя руками. ОФП			
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 44. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 45. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 46. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 47. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 48. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 49. Выполнение упражнений для укрепления мышц	2	

корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 50. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 51. Игра по правилам	2	
	Практическое занятие № 52. Игра по правилам	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 53. Отработка строевых приёмов	2	
<b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 54. Отработка техники акробатических упражнений	2	
<b>Тема 5.3.</b> Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	2	

	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 55. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	
<b>Тема 5.4.</b> Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 56. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>			
<b>Тема 6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 57. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	
	Практическое занятие № 58. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	
<b>Тема 6.2.</b> Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 59. Отработка подач	2	
	Практическое занятие № 60. Отработка подач	2	
<b>Тема 6.3.</b> Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 61. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	
	Практическое занятие № 62. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	
<b>Тема 6.4.</b> Судейство соревнований по	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 63. Игра по правилам	2	



бадминтону			
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема.7.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 64. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 65. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
<b>Всего</b>		<b>62</b>	

#### 4 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах / в том числе в форме практической подготовки	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 66. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	

ходьбы			
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 67. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	
	Практическое занятие № 68. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 69. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 70. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 71. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 72. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
<b>Тема 3.7.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04

Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Практические занятия</b>		ОК 08 ПК 1.3
	Практическое занятие № 73. Игра по правилам	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 74. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 75. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 76. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 77. Отработка строевых приёмов	2	
<b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 78. Отработка техники акробатических упражнений	2	

<b>Тема 5.3.</b> Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 79. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	
<b>Тема 5.5.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 80. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике	2	
	Практическое занятие № 81. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие № 82. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>			ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
<b>Тема.6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 83. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	
<b>Тема 6.2.</b> Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 84. Отработка подач	2	
<b>Тема 6.3.</b> Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 85. Отработка атакующих ударов, нападающего удара	2	

	«смеш»		
<b>Тема 6.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 86. Игра по правилам	2	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема.7.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональн ых результатов	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		
	Практическое занятие № 87. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	Практическое занятие № 88. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
<b>Всего</b>		<b>48</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов.

Реализация программы дисциплины требует наличия Спортивного зала, оснащенного: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд укомплектован печатными и (или) электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными для использования в образовательном процессе.

##### **Основная литература:**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>.

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

##### **Дополнительная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-

02309-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 216 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15307-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/488234>

#### **Программное обеспечение и Интернет ресурсы**

1. ЭБС Юрайт <https://urait.ru>
2. ЭБС Знаниум <https://www.znanium.com>
3. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС Консультант студента [www.studentlibrary.ru/](http://www.studentlibrary.ru/)

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

<i><b>Результаты обучения</b></i>	<i><b>Критерии оценки</b></i>	<i><b>Методы оценки</b></i>
<b>Знания:</b>		
психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
<b>Умения:</b>		
организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством,	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	Оценка выполнения практических заданий, принятие нормативов.

<p>клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение индивидуальных заданий.</p>
---	---	---

Описание шкал оценивания

Наименование результата обучения	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
<b>Полнота знаний</b>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.
<b>Наличие умений</b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
<b>Характеристика сформированности компетенций</b>	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения	Сформированность компетенций соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений и навыков в целом достаточно для решения	Сформированность компетенций в целом соответствует требованиям, но есть недочеты. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения	Сформированность компетенций полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере



	практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение.	практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач.	практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по некоторым профессиональным задачам.	достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.
<b>Уровень сформированности компетенций</b>	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий