

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 02.12.2024 г. № 10)

**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  
2025 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 «19» ноября 2024 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:

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<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>			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 № 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. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 609 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-18616-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 56 с. – ISBN 978-5-507-47339-7. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/362294>

4. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 64 с. – ISBN 978-5-507-47480-6. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/382304>

5. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 68 с. – ISBN 978-5-507-48942-8. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/366788>

#### **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, 2024. – 450 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-18496-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

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, 2024. – 216 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15307-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539729>

#### **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	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

физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности		
Умения:		
организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Оценка выполнения практических заданий, принятие нормативов. Выполнение индивидуальных заданий.

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	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными



	грубые ошибки.	полном объеме.	объеме, некоторые недочетами.	но с ми 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 практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение.	Сформированность компетенций соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений и навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач.	Сформированность компетенций в целом соответствует требованиям, но есть недочеты. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по некоторым профессиональным задачам.	Сформированность компетенций полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.
<b>Уровень сформированности компетенций</b>	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий