Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 14.10.2026 16:01:53
Уникальный программный ключ:
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение
к ОПОП-ППССЗ по специальности
23.02.01 Организация перевозок и управление
на транспорте (по видам)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ[1]

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

(по видам)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

(год начала подготовки: ***2026****)*

[1] Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе основной профессиональной образовательной программы-программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП-ППССЗ). Сведения об актуализации ОПОП-ППССЗ вносятся в лист актуализации ОПОП-ППССЗ.

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**3**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**19**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**21**
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	**22**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1.Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ОПОП-ППССЗ) в соответствии с ФГОС для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:

Дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью общего социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена).

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.3.2 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

- общие:

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.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**168**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**168**
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	166
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**0**
Промежуточная аттестация (1(3), 3(5) семестры) - зачет, (2(4), 4(6), 6(8) семестры) - дифференцированный зачет	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**168**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**4**
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**164**
Промежуточная аттестация (3 курс) - дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
	1(3) семестр		
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		**2**	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала** Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	ОК 04, ОК 08
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	**Содержание учебного материала** Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	1	ОК 04, ОК 08
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		**16**	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции,	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие.** Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	ОК 04, ОК 08

технике спортивной ходьбы			
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие.** Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	6	ОК 04, ОК 08
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие.** Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие.** Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие.** 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, бег на выносливость	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 3. Волейбол		**10**	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие.** Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	10	ОК 04, ОК 08
Раздел 7. Настольный теннис		**4**	
Тема 7.1. Настольный теннис	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие.** Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	4	ОК 04, ОК 08
	Всего:	**32**	
Промежуточная аттестация: зачет			

2(4) семестр

Раздел 9. Лыжная подготовка		**20**	
Тема 9.1. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала** **Практические занятия.** Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов. Первая помощь при травмах и обморожениях. Одновременные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши).	20	ОК 04, ОК 08
Раздел 4. Баскетбол		**28**	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие.** Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	6	ОК 04, ОК 08
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие.** Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	6	ОК 04, ОК 08
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие.** Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	6	ОК 04, ОК 08
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие.** Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	10	ОК 04, ОК 08
	Всего:	**48**	
ромежуточная аттестация: дифференцированный зачет			

3 (5) семестр

Раздел 5.		**14**	

Гимнастика			
Тема 5.1. Строевые приемы	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие.** Отработка строевых приёмов	4	ОК 04, ОК 08
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие.** Отработка техники акробатических упражнений	6	ОК 04, ОК 08
Тема 5.3. Гиревой спорт. ППФП (юноши)	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие.** Комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение упражнений с гирями. ППФП.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 5.3. ППФП (девушки)	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие.** ППФП	4	ОК 04, ОК 08
Раздел 3. Волейбол		**14**	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие.** Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие.** Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие.** Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	4	ОК 04, ОК 08
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие.** Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.6. Основы методики судейства	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие.** Отработка навыков судейства в волейболе	2	ОК 04, ОК 08

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Содержание учебного материала** **Практические занятия.** Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	2	ОК 04, ОК 08
	Всего:	**28**	
Промежуточная аттестация: зачет			

4 (6) семестр

Раздел 9. Лыжная подготовка		**20**	
Тема 9.1. **Лыжная подготовка**	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие.** 1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. 2. Попеременный двухшажный ход. 3. Одновременные ходы. 4. Полуконьковый ход. 5. Коньковый ход. 6. Передвижение по пересеченной местности. 7. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши).	20	ОК 04, ОК 08
Раздел 4. Баскетбол		**12**	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по правилам	**Содержание учебного материала** **Практические занятия.** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	6	ОК 04, ОК 08
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	**Содержание учебного материала** **Практические занятия.** Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	6	ОК 04, ОК 08
	Всего:	**32**	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет			

6 (8) семестр

Раздел 5.		**4**	

Гимнастика			
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Содержание учебного материала** **Практические занятия.** 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, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП.	4	ОК 04, ОК 08
Раздел 9. Лыжная подготовка		**10**	
Тема 9.1 **Лыжная подготовка**	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие** 1.Строевые приемы с лыжами и на лыжах. 2. Попеременный двухшажный ход, 3. Одновременные ходы. 4. Полуконьковый ход 5. Коньковый ход 6. Передвижение по пересеченной местности. 7. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши).	10	ОК 04, ОК 08
Раздел 6. Бадминтон		**8**	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие.** Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.2. Подачи	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие.** Отработка подач	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.3. Нападающий удар	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие**. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	ОК 04, ОК 08

Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	**Содержание учебного материала** **Практические занятия.** Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**6**	
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала** **Практические занятия.** Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	6	ОК 04, ОК 08

	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.		
	Всего:	**28**	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет			
	Всего:	**168**	

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		**4**	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала** Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	**Содержание учебного материала** Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		**20**	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практическое занятие.** Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	ОК 04, ОК 08
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практическое занятие**. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20	4	ОК 04, ОК 08

	минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практическое занятие.** Специальные упражнения прыгуна, ОФП	4	ОК 04, ОК 08
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практическое занятие.** Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	4	ОК 04, ОК 08
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практическое занятие.** 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, бег на выносливость	4	ОК 04, ОК 08
Раздел 3. Волейбол		**28**	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практическое занятие.** Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	ОК 04, ОК 08
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практическое занятие.** Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	ОК 04, ОК 08
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практическое занятие.** Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	ОК 04, ОК 08
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практическое занятие.** Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	4	ОК 04, ОК 08
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практическое занятие.** Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	4	ОК 04, ОК 08

Тема 3.6. Основы методики судейства	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практическое занятие.** Отработка навыков судейства в волейболе	4	ОК 04, ОК 08
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практические занятия.** Выполнение передачи мяча в парах**.** Игра по упрощённым правилам волейбол. Игра по правилам	4	ОК 04, ОК 08
Раздел 4. Баскетбол		**24**	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практическое занятие.** Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	ОК 04, ОК 08
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практическое занятие.** Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	4	ОК 04, ОК 08
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практическое занятие.** Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	ОК 04, ОК 08
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практическое занятие.** Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	ОК 04, ОК 08
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практические занятия.** Игра по упрощенным правилам баскетбола**.** Игра по правилам	4	ОК 04, ОК 08
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практические занятия.** Практика в судействе соревнований по баскетболу Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	ОК 04, ОК 08

Раздел 5. Гимнастика		**16**	
Тема 5.1. Строевые приемы	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практическое занятие.** Отработка строевых приёмов	4	ОК 04, ОК 08
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практическое занятие.** Отработка техники акробатических упражнений	4	ОК 04, ОК 08
Тема 5.3. Гиревой спорт. ППФП (юноши)	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практическое занятие.** Комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение упражнений с гирями. ППФП.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 5.3. ППФП (девушки)	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практическое занятие.** ППФП	4	ОК 04, ОК 08
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практические занятия.** 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, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ**.** Выполнение комплекса ОРУ**.** Контроль выполнения комплексов ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	4	ОК 04, ОК 08
Раздел 6. Бадминтон		**12**	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практическое занятие.** Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	ОК 04, ОК 08
Тема 6.3. Нападающий удар	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практическое занятие.** Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	4	ОК 04, ОК 08

Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практические занятия.** Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам	4	ОК 04, ОК 08
Раздел 7. Настольный теннис		**20**	
Тема 7.1. Настольный теннис	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практическое занятие.** Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	20	ОК 04, ОК 08
Раздел 8. Плавание		**20**	
Тема 8.1. Плавание	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практическое занятие.** Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	20	ОК 04, ОК 08
Раздел 9. Лыжная подготовка		**18**	
Тема 9.1. Лыжная подготовка	**Самостоятельная работа обучающихся** **Практическое занятие.** Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизатора. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков. Первая помощь при травмах и обморожениях	18	ОК 04, ОК 08
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**6**	
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала** **Практические занятия.** 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	6	ОК 04, ОК 08

	обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.		
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет			
Всего:		**168**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале и на спортивном объекте.

Помещение для занятия физической культурой и спортом

Спортивный зал:

Гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, мячи набивные, мячи для метания. Щит и стойка баскетбольные, сетки и мячи баскетбольные. Стойка волейбольная, сетка и мячи волейбольные. Ворота, сетки для ворот, мячи футбольные, мячи для мини-футбола.

Тренажерный зал:

Спортивное оборудование: велотренажер магнитный, шведская стенка металлическая в комплекте, тренажер для торса, тренажер для бицепсов, беговая дорожка электрическая, силовой тренажер. скамья универсальная, стойка для хранения дисков и гантельных грифов, гантели, гранаты для метания., гриф гантельный с замками хромированный, гриф штанги, диск для штанги и гантелей.

Лыжный инвентарь:

Лыжи, ботинки, палки, лыжная форма, лыжные шапочки, перчатки.

Теннисный зал:

Столы теннисные, ракетки, теннисные шарики.

Легкоатлетический инвентарь:

Костюмы спортивные, шиповки, кроссовки, форма легкоатлетическая, гранаты, секундомеры электронные.

Стадион:

Ворота для мини-футбола, баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, полоса препятствий.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основная литература:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: https://book.ru/book/951559. — Текст : электронный.

2. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: https://book.ru/book/943895. — Текст : электронный.

3.2.2. Дополнительная литература:

1. Барчуков, И. С., Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков, ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — Москва : КноРус, 2024. — 366 с. — ISBN 978-5-406-12410-9. — URL: https://book.ru/book/951547. — Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Промежуточная аттестация в форме *зачета / дифференцированного зачета*.

Результаты обучения (У, З, ОК)	**Показатели оценки результатов**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Уметь:		
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 04, ОК 08	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. *Промежуточная аттестация в форме зачета / дифференцированного зачета.*
У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности ОК 04, ОК 08	применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	
У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности ОК 04, ОК 08	пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	
Знать:		
З1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ОК 04, ОК 08	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Результаты выполнения контрольных нормативов. *Промежуточная аттестация в форме зачета / дифференцированного зачета.*
З2 - основы здорового образа жизни ОК 04, ОК 08	ведёт здоровый образ жизни	
З3 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии ОК 04, ОК 08	понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии	
З4 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности ОК 04, ОК 08	проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями	

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды.

5.2 Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный)

Тесты
для определения уровня подготовки студентов

основной медицинской группы в 1(3), 3(5) семестрах

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)
1	Прыжки в длину с места, см
2	Отжимание, кол-во раз (девушки от гимнастической скамейки)
3	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности
студентов основной медицинской группы

№	Вид упражнения	Оценка	юноши			девушки		
			2 курс	3 курс	4 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	Бег 100 м. (сек.)	5 4 3	13,9 14,5 15,0	13,5 14,1 14,8	13,3 13,9 14,5	16,7 17,7 18,7	16,3 17,3 18,3	16,0 17,0 18,0
2	Кросс 500м.дев. 1000м. юн. (мин. сек.)	5 4 3	3,40 3,55 4,20	3,30 3,45 4,15	3,20 3,40 4,00	1,57 2,12 2,25	1,54 2,10 2,20	1,52 2,00 2,15
3	Кросс дев.2000м юн. 3000 м. (мин. сек.)	5 4 3	13,30 14,30 15,30	13,00 14,00 15,00	12,30 13,30 14,30	11,00 11,40 12,20	10,40 11,20 12,10	10,30 11,10 12,00
4	Прыжок в длину с места (см.)	5 4 3	235 220 205	242 230 210	250 235 215	178 165 150	183 170 152	180 168 151
5	Отжимание: кол-во раз (дев. от гимнастич. скамейки)	5 4 3	40 33 25	45 37 28	48 40 30	22 18 14	24 19 15	25 21 16
6	Пресс: (юн.дев. за 1 минуту кол-во раз)	5 4 3	45 40 35	50 45 36	52 48 36	40 37 35	45 40 35	45 40 35
7	Подтягивание: кол-во раз	5 4 3	12 10 8	14 12 9	15 13 10	24 20 16	28 24 20	32 28 24

Приложение 2

Оценка уровня физических способностей студентов

Юноши

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16 17	4.4 и выше 4.3	5.1 - 4.8 5.0 – 4.7	5.2 и ниже 5.2
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 (сек)	16 17	7.3 и выше 7.2	8.0 – 7.7 7.9 – 7.5	8.2 и ниже 8.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16 17	230 и выше 240	195–210 205-220	180 и ниже 190
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16 17	1 500 и выше 1 500	13001400 13001400	1 100 и ниже 1 100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16 17	15 и выше 15	9 – 12 9 - 12	5 и ниже 5
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине - девушку (кол-во раз)	16 17	11 и выше 12	8 – 9 9 - 10	4 и выше 4

Девушки

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16 17	4.8 и выше 4.8	5.9 - 5.3 5.9 – 5.3	6.1 и ниже 6.1
2.	Координа ционные	Челночный бег 3х10 (сек)	16 17	8.4 и выше 8.4	9.3 – 8.7 9.3 – 8.7	9.7 и ниже 9.6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16 17	210 и выше 210	170–190 170-190	160 и ниже 160
4.	Выносли-вость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16 17	1 300 и выше 1 300	10501200 10501200	900 и ниже 900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16 17	20 и выше 20	12 – 14 12 - 14	7 и ниже 7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса –юноши, на низкой перекладине–девушку (кол-во раз)	16 17	18 и выше 18	13 – 15 13 - 15	6 и выше 6

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Требование к результатам обучения студентов отнесенных в специальную медицинскую учебную группу.

- Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбе на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием цикловых видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:

. сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (девушки на опоре до 50 см);
. подтягивание на перекладине (юноши);
. поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
. прыжки в длину с места;
. бег 100 м.;
. бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
. тест Купера - 12-ти минутное передвижение;
. бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки 2 км (без учета времени).