

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I»

(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Петрозаводский филиал ПГУПС

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-методической работе
_____ Д.М. Сулимова

«28» мая 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

_____ М.Г. Дмитриев

«28» мая 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

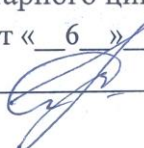
для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Квалификация – **техник**

Форма обучения – **очная**

Петрозаводск
2026

Рассмотрено на заседании ЦК преподавателей
социально-гуманитарного цикла
протокол № 9 от « 6 » апреля 2026 г.
Председатель  /С.А. Медведева/

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 марта 2024 г. № 176.

Разработчик программы: Петрозаводский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	4
<i>1.1. Цель и место учебной дисциплины в структуре образовательной программы.....</i>	<i>4</i>
<i>1.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины.....</i>	<i>4</i>
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
<i>2.1. Трудоемкость освоения учебной дисциплины.....</i>	<i>5</i>
<i>2.2. Содержание учебной дисциплины.....</i>	<i>6</i>
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21
<i>3.1. Материально-техническое обеспечение</i>	<i>Ошибка! Залкада не определена.</i>
<i>3.2. Учебно-методическое обеспечение</i>	<i>Ошибка! Залкада не определена.</i>
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Цель и место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Цель учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Результаты освоения учебной дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04 ОК 08 ПК 4.1	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности - 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 профессии / специальности	- психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности - 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	-

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения учебной дисциплины

Наименование составных частей учебной дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	166	154
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-	6
Всего	166	160

2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
2 курс (3 семестр)			
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Введение Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции – старт, стартовый разгон.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 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	
	В том числе практические занятия	2	
	1.Ежедневные движения, личная гигиена, утренняя гимнастика. 2.Техника бега на короткие дистанции, беговые упражнения. 3.Кросс 400-600 м.		
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствование выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники метания гранаты. 3.Кросс 500-800 м.		
Тема 1.3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 500-1000 м.		
Тема 1.4. Выполнение зачетных	Содержание учебного материала (практические занятия) гр. 30-32-34	2	ОК 04 ОК 08

требований по лёгкой атлетике.	17-20-23 100 14.2-14.5-14.8 16.2-16.5-17.0 1000 230-340-350 500 200-210-220		ПК 4.1
Раздел 2. Спортивные игры		20	
Волейбол		10	
Тема 2.1. Совершенствование верхней и нижней передачи	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование передач. 2.Совершенствование верхней и нижней подачи. 3.Правила игры. 4.Двухсторонняя игра.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
Тема 2.2. Совершенствование индивидуальной техники и нападающего удара	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники. Упражнения в расстановке 2.Упражнения для подготовки к игре. 3.Обучение технике нападающего удара 4.Двухсторонняя игра.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
Тема 2.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Совершенствование нападающего удара. 3. Расстановка и взаимодействие игроков. 4. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
Тема 2.4. Совершенствование индивидуальной техники упражнений в расстановке, защита при игре.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Защита углом вперёд и назад. 3.Совершенствование действий атакующего игрока. 4.Двухсторонняя игра.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
Тема 2.5.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04

Совершенствование техники индивидуального блокирования, Взаимодействия игроков в линии защиты. Выполнение зачетных требований.	1.ОФП(общая физическая подготовка) 2.Взаимодействие игроков при блокировании. 3. Совершенствование техники блокирования. - Индивидуальная техника. Верхняя передача мяча в стену. Передача мяча в парах без потерь. Подача в площадку из 15 попыток.		ОК 08 ПК 4.1
Баскетбол		10	
Тема 2.6. Совершенствование техники передвижения и владение мячом. Совершенствование различных передач в баскетболе.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.ОФП (общая физическая подготовка) 2.Совершенствование передачи. 3.Совершенствование индивидуальной техники 4.Двухсторонняя игра	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
Тема 2.7. Совершенствование индивидуальной техники. Поточные упражнения	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Поточные упражнения (взаимодействие 2-х игроков). Упражнения в парах. 3.Двухсторонняя игра.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
Тема 2.8. Совершенствование взаимодействия 2 и 3-х игроков в нападении и защите	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование взаимодействий 2-3 игроков на месте и в движении, в нападении и в защите. 2.Двухсторонняя игра.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
Тема 2.9. Совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. Быстрый отрыв.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. 3.Обучение быстрому отрыву. 4.Двухсторонняя игра.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
Тема 2.10. Совершенствование личной и зонной защиты.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование личной и зонной защиты 2.Взаимодействие 4-5 игроков в нападении и защите.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1

Взаимодействие 4-5 игроков. Выполнение зачетных требований.	3 Двухсторонняя игра. - Индивидуальная техника передачи в парах в движении, ведение бросок с места и в движении.		
ОФП (общая физическая подготовка)		2	
Тема 2.11. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Комплекс упражнений в парах 2.Силовые упражнения с отягощением 3.Прыжки со скакалкой 3 минуты 4.Упражнения на растягивание		
Итого (2 курс, 3 семестр):		32	
2 курс, 4 семестр			
Раздел 3. Лыжная подготовка		12	
Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники.	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Совершенствование техники одновременного хода 2.Дистанция 2.5 км.		
Тема 3.2. Совершенствование техники 2х шажного попеременного хода	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствование техники 2х шажного попеременного хода. 2.Дистанция 3 км..		
Тема 3.3. Совершенствование техники лыжных ходов, горнолыжная техника.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствование техники лыжных ходов. 2.Техника спусков и подъемов. 3.Дистанция 4 км.		
Тема 3.4. Совершенствование техники перехода с хода на ход.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствование техники перехода с хода на ход. 2.Дистанция 3 км с учетом времени. 17-18-19 мин.		
Тема 3.5.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04

Совершенствование техники лыжных ходов ускорения 3*400 м . Выполнение зачетных требований.	1.Совершенствование техники лыжных ходов 2.Ускорение 3*400 м. 3.Подъёмы, спуски. 4.Дистанция 3 - 5 км: Девушки 18.30 -20.00 – 21.30 Юноши 25-27-29		ОК 08 ПК 4.1
Раздел 4. Спортивные игры		24	
Волейбол		12	
Тема 4.1. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Повторение правил игры. 4.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.2. Совершенствование индивидуальной техники и техники нападающего удара.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Обучение технике нападающего удара. 4.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствование игры, приём подачи и нападающий удар. 2.Атака со второй и четвёртой зоны. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.4. Круговой метод совершенствования техники игры. Техника командной игры в защите.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствование индивидуальной техники круговым методом. 2.Действие игроков в защите(углом вперёд и углом назад). 3.Учебная двухсторонняя игра.		

Тема 4.5. ОФП. Тактика нападения из зоны 2,3,4. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Поточные упражнения. 3.Зачетные требования: -нижняя передача над собой -верхняя передача над собой -подача на точность через сетку (по зонам)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
Баскетбол		12	
Тема 4.6. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка)	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники (техника ведения мяча, техника передачи мяча) 3.Поточные упражнения в парах. 4.Учебная двухсторонняя игра.	4	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
Тема 4.7. Круговой метод тренировки, совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействия 2-3х игроков в защите и нападении.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Круговой метод совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействия 2х и 3х игроков в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
Тема 4.8. ОФП (Общая физическая подготовка). Зонная и личная защита. Быстрый отрыв.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование зонной и личной защиты. 3.Взаимодействие игроков в защите(в парах) 4. Учебная двухсторонняя игра.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
Тема 4.9. Взаимодействия игроков в защите и нападении ОФП. (Общая физическая подготовка)	Содержание учебного материала (практические занятия) 1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Взаимодействие игроков в защите и нападении(поточные упражнения) 3. Учебная двухсторонняя игра.	2	2

Тема 4.10. Тактика нападения. Поточные упражнения. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Обучение тактики нападения против личной и зонной защиты. 2.Поточные упражнения. 3. Учебная двухсторонняя игра. Зачетные требования: Индивидуальная техника, взаимодействия, бросок, ведение мяча с изменением направления.		
Раздел 5. Легкая атлетика		8	
Тема 5.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и метание гранаты.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствованиен выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники метания гранаты. 3.Кросс 500-800 м.		
Тема 5.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 1000-1500 м.		
Тема 5.3. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствования техники бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Совершенствование техники метания гранаты. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 1500-2500 м.		
Тема 5.4. Выполнение зачетных требований по легкой атлетике.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Выполнение контрольных нормативов: гр. 30-32-34 17-20-23 100 м 14.2-14.5-14.8 16.2-16.5-17.0 3000 м 14.0-15.0-15.30 2000 м 11.0-11.30-12.30		
Дифференцированный зачет		2	
Итого (2 курс, 4 семестр):		46	

3 курс, 5 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	
	В том числе практические занятия	2	
	1. Ускорение 3*50 м. 2. Техника метания гранаты 3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 4. Кросс на 800-1000 м.		
Тема 1.2. Совершенствование техники бега.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Обучение фазе отталкивания в прыжках. 3. Кроссовая подготовка (2000м-юноши, 1500м-девушки). 4. Совершенствование техники метания гранаты с места, после скрестного шага и после трёх шагов разбега		
Тема 1.3. Совершенствование Техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Упражнения для развития прыгучести. 3. Контрольные нормативы в беге на 100 м юн 13.7-14.2-14.5 дев 16.0-16.5-17.0		
Тема 1.4. Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Выполнение контрольных нормативов Метание гранаты: Юноши 32-34-36 Девушки 19-22-25 Юноши 1км: 3.20-3.30-3.40 Девушки 500м. 1.50-2.00-2.10		
Раздел 2. Спортивные игры		16	
Волейбол		8	

Тема 2.1. Техника передвижения. Приём сверху и снизу двумя руками.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствование передач. 2.Совершенствование приёма сверху и снизу на месте и в движении 3.Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.2. Техника защиты, подводящие упражнения при изучении техники нижнего приема.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствование индивидуальной техники в защите. 2.Поточные упражнения при изучении техники нижнего приема. 3. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.3. Совершенствование тактики защиты, подача, нападающий удар, блокирование.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствование нападающего удара из зон 2-4, подача 2. Совершенствование техники защиты(упражнения в парах) 3.Двухсторонняя игра		
Тема 2.4. Выполнение зачетных требований по волейболу.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Приём мяча сверху и снизу. 2.Техника нападающего удара. 3.Действия игрока в защите и нападении.		
Баскетбол		8	
Тема 2.5. Совершенствование техника передвижения и владение мячом. Индивидуальная техника.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствование передвижения, ловля, передача на месте и в движении, бросок в движении. 2. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.6. Индивидуальная техника в нападении и защите. Взаимодействие 2х игроков	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Бросок в движении с защитой. 2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3. Учебная двухсторонняя игра		
Тема 2.7. Взаимодействие 2х-3х игроков в нападении и защите.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Поточные упражнения при взаимодействии 2х и 3х игроков с защитниками 2. Учебная двухсторонняя игра		

Тема 2.8. Личная и зонная защита.	Содержание учебного материала (практические занятия)	1	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Передача, ведение, бросок в движении 2.Взаимодействие 2-3х игроков в защите и нападении		
Тема 2.9. Выполнение зачетных требований по баскетболу.	Содержание учебного материала (практические занятия)	1	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Техника бросков со средней и дальней дистанций. 2.Личная и зонная защита 3. Учебная двухсторонняя игра		
ОФП (общая физическая подготовка)		4	
Тема 2.10. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание		
Тема 2.11. Силовой комплекс упражнений с собственным весом. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Прыжки со скакалкой 4 минуты 2.Упражнения с отягощением 3.Упражнения на растяжку Выполнения зачетных требований по общей физической подготовке.		
Итого (3 курс 5 семестр):		30	
3 курс, 6 семестр			
Раздел 3. Лыжная подготовка		8	
Тема 3.1. Совершенствование техники лыжных ходов и переход с хода на ход.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершенствование техники лыжного хода и перехода с хода на ход 2.Ускорение в подъём 3*300 м. (Д-3км)		
Тема 3.2. Совершенствование горнолыжной техники. Ускорение 2*400	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Совершение спусков и подъёмов. 2.Ускорение 2*400 м. 3.Дистанция 4 км.		

Тема 3.3. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода. 2. Переход с одного лыжного хода на другой при изменении рельефа местности. 3. Дистанция 4,5 км.		
Тема 3.4. Выполнение зачетных требований по лыжной подготовке.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Спуски и подъёмы 2. Техника лыжного хода. 3. Дистанция 5 км.		
Раздел 4. Спортивные игры		12	
Волейбол		6	
Тема 4.1. Совершенствование индивидуальной техники. Совершенствование нападающего удара.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Совершенствование индивидуальной техники 2. Верхняя прямая подача 3. Совершенствование нападающего удара (поточные упражнения). 4. Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.2. Нападающий удар из зон 2-4, обучение одиночному блокированию.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Совершенствование нападающего удара из зон 2-3-4, блокирование (подводящие упражнения). 2. Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.3. Тактика защиты и нападения. Обучение нападающему удару со второй линии. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Нападающий удар со 2 линии. 2. Тактика нападения. 3. Защита углом вперёд и назад. 4. Учебная двухсторонняя игра Выполнение зачетных требований: индивидуальная техника, приём, подача. Взаимодействия в защите и нападении.		
Баскетбол		6	
Тема 4.4. ОФП. Совершенствование индивидуальной техники взаимодействие 2х игроков в защите и нападении.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Совершенствование индивидуальной техники 2. Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3. Учебная двухсторонняя игра.		

Тема 4.5. Тактические действия игроков. Взаимодействия 2х 3х 4х игроков в нападении и защите.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Поточные упражнения (взаимодействие 2х игроков) 2.Взаимодействия 3-4х игроков, специальные упражнения в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 4.6. Схемы нападения. Требования личной и зонной защиты. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Изучение схемы нападения. 2.Обучение нападению против зонной защиты. 3.Выполнение зачетных требований: ведение короткими диагоналями вправо, влево.		
ОФП (общая физическая подготовка)		4	
Тема 4.7. Совершенствование общефизической подготовки	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	Силовые упражнения с отягощениями с мин. весом, 8 видов 3х10 повторений: - приседание; тяга в наклоне; - подтягивание; жим лёжа от груди (на горизонтальной штанге); - упражнения на пресс; - упражнения на спину; - упражнения на бицепс (гантели); - отжимание от брусьев (трицепс). - упражнение на растягивание основных групп мышц.		
Тема 4.8 Совершенствование общефизической подготовки. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Комплекс утренней гимнастики (силовой). 2. Прыжки со скакалкой.		
Дифференцированный зачет		2	3
Итого (3 курс 6 семестр):		26	
4 курс, 7 семестр			
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	

Тема 1.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	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.		
Итого (4 курс 7 семестр)		8	
4 курс, 8 семестр			
Раздел 2. Атлетическая гимнастика ОФП (общая физическая подготовка)		8	
Тема 4.1. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание		
Тема 4.2. Силовой комплекс упражнений с собственным весом.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Основной комплекс со штангой на все мышцы 2.Прыжки со скакалкой 4 минуты 3.Упражнения с отягощением 4.Упражнения на растяжку		
Тема 4.3.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04

Совершенствование общефизической подготовки.	1. приседание; тяга в наклоне; 2. подтягивание; жим лёжа от груди (на горизонтальной); 3. упражнения на пресс; 4. упражнения на спину; 5. упражнения на бицепс (гантели); 6. отжимание от брусьев (трицепс).		ОК 08 ПК 4.1
Тема 4.4. Совершенствование индивидуальной техники. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. подтягивание, отжимание, пресс, бицепс. 2. упражнения на пресс; 3. упражнения на спину; 4. упражнения на бицепс (гантели); 5. отжимание от брусьев (трицепс).	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
Раздел 5. Спортивные игры		14	
Волейбол		8	
Тема 5.1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Индивидуальная техника приём сверху и снизу, подача 2. Подводящие упражнения в нападающем ударе и блокировании.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
Тема 5.2. Совершенствование прямой верхней подачи.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Нападающий удар с короткой и длинной передачей из зон 2-3-4. 2. Расстановка при приёме и подаче.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
Тема 5.3. Совершенствование нападающего удара.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Нападающий удар с 1-2 линии. 2. Защита при нападающем ударе углом вперёд и назад. 3. Совершенствование техники нападающего удара.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
Тема 5.4. Совершенствование нападающего удара со второй линии. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Индив. техника нападающего удара, блок, подача. 2. Совершенствование тактики защиты, нападения, удара, блок 3. Нападения, скидка-удар из зон 2-3-	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1

Баскетбол		6	
Тема 5.5. Совершенствование броска и передач. Обучение взаимодействию 2х игроков. Обучение правилам игры.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Передвижения баскетболиста, остановки, повороты. 2.Ловли и передачи мяча(2-мя и 1-ой руками). 3.Броска с места и в движении. 4.Ведения правой и левой руками.		
Тема 5.6. Совершенствование индивидуальной техники в нападении и защите.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1.Ведение с изменением направления. 2.Передвижение в защитной стойке. 3.Бросок после ведения, бросок в движении. 4.Взаимодействие в 2-х направлениях . 5.Бросок из под защитника. Взаимодействие 2х нападение и защите.		
Тема 5.7. Совершенствование техники и тактики игры в защите и нападении. Выполнение зачетных требований.	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04 ОК 08 ПК 4.1
	1. Совершенствования взаимодействий в 2х,3х в нападении и защите. 2. Выполнение требований: передача в парах с 1-м защитником, ведение правой и левой руками, штрафной бросок. 3. Двухсторонняя игра.		
Дифференцированный зачет		2	
Итого (4 курс 8 семестр):		24	
Всего		166	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения согласно п.6.1 ОП СПО – ППССЗ специальности, оснащенные в соответствии с приложением 7 Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по программе подготовки специалистов среднего звена.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Петрозаводского филиала ПГУПС укомплектован печатными и (или) электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными для использования в образовательном процессе, в соответствии с Книгообеспеченностью ППССЗ специальности.

Информация о книгообеспеченности образовательных программ СПО специальности размещена по электронному адресу: <https://pgups-karelia.ru/students/library/75987/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки (показатели освоённости компетенций)	Методы оценки
<u>Знает:</u> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - обучающийся понимает принципы, понятия и правила здорового образа жизни; - обучающийся формулирует правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу; - обучающийся формулирует положения по технике безопасности при занятиях спортом	- выполнение контрольных нормативов по темам; - дифференцированный зачет
<u>Умеет:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- обучающийся владеет техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; - обучающийся осуществляет правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей	- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях; - дифференцированный зачет
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Обучающийся демонстрирует умение организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Обучающийся владеет знаниями о способах организации здорового образа жизни; демонстрирует умение применять современные технологии укрепления и сохранения здоровья с целью поддержания работоспособности, демонстрирует владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, определяет их применение в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	- дифференцированный зачет
ПК 4.1 Выполнять погрузочно-разгрузочные операции при работе с грузом, погруженным в вагон, принятым на грузовой терминал (склад), согласно техническим условиям размещения и крепления груза или правилам перевозки груза.	Обучающийся владеет знаниями о физических упражнениях разной функциональной направленности, об использовании их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	