

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

специальность: **53.02.01 Музыкальное образование**

Глазов, 2025

Рассмотрена на заседании кафедры  
*ФК и МБД*

Рекомендовано к утверждению  
*Заседание ученого совета факультета  
ПсихО*

*Протокол № 8 от "19" марта 2025 г.*

*Протокол № 7 от "26" марта 2025 г.*

Рабочая программа учебной дисциплины разработана

- на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования: *53.02.01 Музыкальное образование*, утвержденного Министерством образования и науки РФ от 13 августа 2014 г. № 983 (зарегистрировано в Минюсте РФ 26.08.2014. № 33879).

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко».

Разработчики: *Чупина Т.Н., ассистент кафедры ФК и МБД*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	17

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО: 53.02.01 Музыкальное образование

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для подготовки специалистов по другим квалификациям специальности 53.02.01, имеющим в структуре учебного плана данную учебную дисциплину; в дополнительном профессиональном образовании.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих 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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

#### Умения:

- 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.

#### Знания:

- 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.

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

объем образовательной программы - 285 часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем - 190 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Кол-во</i></b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Объем образовательной программы (всего)</b>		<b>285</b>
<b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>		<b>190</b>
в том числе:		
лекции		2
практические занятия		188
Самостоятельная работа		95
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>		

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>2/28</b>	ОК 08
Тема 1. Средства физической культуры	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>2</b>	
	<b>Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.</b> Зоны риска физического здоровья учителя начальных классов. Средства профилактики перенапряжения, стресса	2	
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	<i>Практические занятия</i>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики.</b> Бег по пересечённой местности. Виды специально беговых упражнений.	2	
	<b>Совершенствование техники беговых упражнений.</b> Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	2	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	<i>Практические занятия</i>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Бег на короткие дистанции.</b> Старт из разных И.п. Техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	
	<i>Практические занятия</i>	<b>2</b>	
	<b>Бег на короткие дистанции.</b> Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	<i>Практические занятия</i>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Прыжки в длину с разбега.</b> Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	
Тема 5. Спортивная ходьба	<i>Практические занятия</i>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>Техника спортивной ходьбы.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
	<b>Спортивная ходьба на 400 м.</b> Упражнения, совершенствующие технику спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
Тема 6. Бег на	<i>Практические занятия</i>	<b>4</b>	ОК 08

средние и длинные дистанции	<b>Техника бега.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров.	2	
	<b>Бег на 1000 м.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	
Тема 7. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК 08
	<b>Подвижные игры.</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты.	2	
	<b>Подвижные игры.</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2	
	<b>Подвижные игры.</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты.	2	
	<b>Подвижные игры.</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2	
<b>Обобщающее занятие по разделу 1</b>		2	ОК 08
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>		<b>24</b>	ОК 08
Тема 8. Строевые упражнения с лыжами	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	<b>Строевые упражнения с лыжами.</b> Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
	<b>Строевые упражнения с лыжами.</b> Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
Тема 9. Классические хода	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>Классические хода.</b> Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
	<b>Классические хода.</b> Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
Тема 10. Переходы с хода на ход в классических ходах	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>Переходы с хода на ход.</b> Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
	<b>Переходы с хода на ход.</b> Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
Тема 11. Преодоление	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>Преодоление препятствий.</b> Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления	2	

препятствий и подъемов в гору. Торможение.	препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения		2	
	<b>Преодоление препятствий.</b> Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения			
Тема 12. Лыжная прогулка по лесной зоне	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	2	ОК 08
	<b>Прогулка лыжная.</b> Прохождение дистанции до 4 км. на лыжах по лесной зоне без учета времени			
	<b>Прогулка лыжная.</b> Прохождение дистанции до 6 км. на лыжах по лесной зоне без учета времени			
	<b>Прогулка лыжная.</b> Прохождение дистанции до 4 км. на лыжах по лесной зоне без учета времени			
	<b>Прогулка лыжная.</b> Прохождение дистанции до 6 км. на лыжах по лесной зоне без учета времени			
<b>Обобщающее занятие по разделу 2</b>		2		ОК 08
<b>Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>12</b>		
Тема 13. Передвижение, остановки, повороты	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2	ОК 08
	<b>Перемещения на площадке.</b> Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите			
Тема 14. Передачи мяча	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2	ОК 08
	<b>Передачи мяча.</b> Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.			
Тема 15. Ведения мяча	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2	ОК 08
	<b>Ведения мяча.</b> Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.			
Тема 16. Бросок в корзину	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	2	ОК 08
	<b>Броски в корзину.</b> Техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.			
	<b>Совершенствование техники броска в корзину.</b> Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.			
Тема 17. Индивидуальные, групповые и командные действия	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2	ОК 08
	<b>Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия.</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.			



<b>Обобщающее занятие по разделу 3</b>		<b>2</b>	ОК 09
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>16</b>	ОК 08
Тема 18. Физические упражнения	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>Строевые упражнения.</b> ТБ на занятиях гимнастикой. Составление комплексов упражнений с мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
	<b>Общеразвивающие упражнения.</b> общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Составление комплексов упражнений с мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	ОК 08
Тема 19. Современные оздоровительные виды гимнастики	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК 08
	<b>Танцевальная аэробика.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики.	2	ОК 08
	<b>Танцевальная аэробика.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики.	2	ОК 08
	<b>Атлетическая гимнастика.</b> Освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	ОК 08
	<b>Атлетическая гимнастика.</b> Освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	ОК 08
Тема 20. Стретчинг, пилатес	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>Стретчинг, пилатес.</b> Разучивание основных комплексов упражнений для стретчинга и пилатеса	2	
	<b>Стретчинг, пилатес.</b> Разучивание основных комплексов упражнений для стретчинга и пилатеса	2	
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>		<b>10</b>	ОК 08
Тема 21. Бег на короткие дистанции	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>Бег на короткие дистанции.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	2	
Тема 22. Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Кросс.</b> Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости. <b>Кросс по пересеченной местности 2000м</b>	2	
Тема 23. Прыжки в длину.	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Прыжки в длину.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	
Тема 24. Подвижные игры и эстафеты	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Подвижные игры с бегом.</b> Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». <b>Подвижные игры с прыжками.</b> Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров.	2	

Тема 25. Эстафетный бег	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Эстафетный бег.</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	ОК 08
Тема 26. Попеременный двухшажный ход	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>Попеременный двухшажный ход.</b> Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.	2	ОК 08
Тема 27. Одновременные ходы	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>Передвижение на лыжах.</b> Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.	2	ОК 08
Тема 28. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>Переходы с хода на ход.</b> Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	ОК 08
Тема 29. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	<b>Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами.</b> Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км.	2	ОК 08
	<b>Подвижные игры на лыжах.</b> Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».	2	
<b>Раздел 7. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>22</b>	ОК 08
Тема 30. Техника передвижения волейболиста.	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>Техника передвижений на площадке.</b> Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	ОК 08
Тема 31. Прием и передача мяча.	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>Прием и передача мяча.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2	ОК 08
Тема 32. Подача мяча	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>Подача мяча.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и	2	

	комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).		
Тема 33. Техника игры в волейбол	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	OK 08
	<b>Техника игры в волейбол.</b> Техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
	<b>Техника игры в волейбол.</b> Техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	OK 08
	<b>Совершенствование техники игры в волейбол.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	OK 08
	<b>Совершенствование техники игры в волейбол.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	OK 08
Тема 34. Двухсторонняя игра.	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	OK 04
	<b>Игра в командах.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Судейство соревнований между команд – основные правила.	2	
	<b>Игра в командах.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Судейство соревнований между команд – основные правила.	2	OK 04
Тема 35. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	OK 08
	<b>Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.</b> Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему». Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	2	
	<b>Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.</b> Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему». Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	2	
<b>Обобщающее занятие по разделу 7</b>		2	OK 08
<b>Раздел 8. Гимнастика</b>		<b>12</b>	OK 08
Тема 36. Упражнения дыхательной гимнастики	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>Дыхательная гимнастика.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	2	

Тема 37. Стретчинг	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Упражнения на гибкость. Стретчинг.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
Тема 38. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Упражнения на силовую выносливость.</b> Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	2	
Тема 39. Комплекс упражнений на развитие координации движений	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Упражнения на координацию движений детей.</b> Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей младшего школьного возраста.	2	
Тема 40. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Упражнения с тренажерами.</b> Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
Тема 41. Фитнес аэробика	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Круговая тренировка.</b> Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	2	
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
Тема 42. Бег на короткие дистанции.	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Бег на короткие дистанции.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	2	
Тема 43. Бег на длинные дистанции	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Бег на длинные дистанции.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза.	2	
Тема 44. Челночный бег	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	<b>Челночный бег.</b> Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и	2	

	эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать».		
	<b>Проведение подвижной игры с элементами л/а.</b> «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	2	
Тема 45.	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 8
Подвижные игры на скоростную выносливость	<b>Подвижные игры на скоростные качества.</b> Подготовка и проведение подвижных игр на скоростные качества по подгруппам. «Чай-чай выручай», «Третий лишний», «Белые медведи», «Бабочки шмели»	2	
<b>Раздел 10. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
Тема 46.	<b>Попеременный двухшажный ход.</b> Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.	2	
Попеременный двухшажный ход	<b>Передвижение на лыжах.</b> Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.	2	
Тема 47. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Переходы с ходов.</b> Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 08
Тема 48.	<b>Передвижение на лыжах.</b> Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км.	2	
Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	<b>Подвижные игры и эстафеты на лыжах.</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Игра «Захват знамени»	2	
	<b>Подвижные игры и эстафеты на лыжах.</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Игра «Захват знамени»	2	
<b>Раздел 11. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>10</b>	ОК 08
Тема 49. Техника передвижения волейболиста.	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>Техника передвижения волейболиста.</b> Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых	2	

	сигналов. Упражнения в парах, в тройке.		
Тема 50. Прием и передача мяча.	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Прием и передача мяча.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2	
Тема 51. Подача мяча	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Подача мяча.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
Тема 52. Техника игры в волейбол	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>Техника игры в волейбол.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
Тема 53. Двухсторонняя игра.	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Двухсторонняя игра.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Судейство соревнований между команд – основные правила.	2	
<b>Подготовка к дифзачету</b>		<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация - дифзачет</b>		<b>2</b>	
		<b>Всего:</b>	190 часов
<b>Самостоятельная работа обучающихся (внеаудиторная):</b>			95
<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятия в спортивных секциях</li> <li>- самостоятельное выполнение упражнений</li> </ul>			

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Универсальный Спортивный зал. Учебный корпус № 1, каб.314

Технические средства обучения:

Магнитола с проигрывателем.

Оборудование:

1. Оборудование и снаряжение для баскетбола (кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные).
2. Оборудование и снаряжение для волейбола (сетки волейбольные, стойки волейбольные, мячи волейбольные).
3. Оборудование и снаряжение для гимнастики: маты гимнастические, конь гимнастический, обручи гимнастические, мячи набивные (для медицинбола), скакалки различной длины, скамьи гимнастические, стенки гимнастические, степ-доска.
4. Оборудование для судейства (секундомер профессиональный JS7066 500 этапов, секундомер электронный, мегафон).
5. Компрессор
6. Ящик для медикаментов с медикаментами.
7. Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.)

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

##### **Основная 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> (дата обращения: 15.03.2025).
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 15.03.2025).

##### **Дополнительная литература**

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538875> (дата обращения: 15.03.2025).
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> (дата обращения: 15.03.2025).

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058> (дата обращения: 15.03.2025).

#### **Информационные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет**

1. Сайт дистанционного образования ИПУ. - URL: <http://moodle.ggpi.org>.
2. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elib.mosgu.ru/>
4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
5. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru>
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

#### **Профессиональные базы данных**

1. Электронная библиотека Руконт (коллекция изданий ГИПУ). - URL: <http://rucont.ru/>
2. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина. - URL: <http://www.prilib.ru/>
3. Национальная Электронная Библиотека. - URL: <https://НЭБ.пф>

#### **Электронные базы данных периодических изданий**

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: <https://olympic.ru/>.



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

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Показатели оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<b><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></b>		
<u>Знать:</u> 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	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 профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Опрос, беседа. выполнение заданий в тестовой форме
<b><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></b>		
<u>Уметь:</u> 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.	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 профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.