

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Никишкина Татьяна Юрьевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 01.06.2026 07:41:44  
Уникальный программный ключ:  
0a44cc3e5f5bb746f50173cba89718ffd301d635

**ОМСКИЙ ИНСТИТУТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА – ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Дисциплины СГ.04 «Физическая культура»**

**для специальности:**

**26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических установок»**

Омск

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

|                                                                                        |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b><u>1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины .....</u></b>       | <b>3</b>  |
| <i><u>1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы .....</u></i> | <i>3</i>  |
| <i><u>1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины .....</u></i>                    | <i>3</i>  |
| <b><u>2. Структура и содержание дисциплины.....</u></b>                                | <b>4</b>  |
| <i><u>2.1. Трудоемкость освоения дисциплины .....</u></i>                              | <i>4</i>  |
| <i><u>2.2. Содержание дисциплины .....</u></i>                                         | <i>5</i>  |
| <b><u>3. Условия реализации дисциплины .....</u></b>                                   | <b>10</b> |
| <i><u>3.1. Материально-техническое обеспечение .....</u></i>                           | <i>10</i> |
| <i><u>3.2. Учебно-методическое обеспечение .....</u></i>                               | <i>11</i> |
| <b><u>4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....</u></b>                | <b>12</b> |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Цель дисциплины «Физическая культура»: освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры; умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового образа жизни.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

## **1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| Код<br>ОК, ПК | Уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Знать                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК.04         | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности                                                                                                                                                                       | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности                                                                                                                                       |
| ОК.08         | 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 | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения |

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1 Трудоемкость освоения дисциплины**

| Наименование составных частей дисциплины | Объем в часах | В т.ч. в форме практ. подготовки |
|------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| Учебные занятия                          | 178           | 176                              |
| Самостоятельная работа                   | -             | -                                |
| Промежуточная аттестация                 | -             | -                                |
| Всего                                    | 178           | 176                              |

## 2.2.Содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                                                                            | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ (2 часа)</b>                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Тема 1.1.</b><br><br>Физическая культура в общекультурной, профессиональной подготовке студентов                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                        | 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»                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Тема 1.2.</b><br><br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                        | 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 |
|                                                                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика (34 часа)</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Тема 2.1.</b><br><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                        | Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Тема 2.2.</b><br><br>Совершенствование техники длительного бега                                                                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                        | Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Тема 2.3.</b><br><br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега                                                                    | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                        | Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Тема 2.4.</b><br><br>Эстафетный бег 4x100. Челночный бег                                                                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                        | Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Тема 2.5.</b><br><br>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках                                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                        | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                        |                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                        | м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость                                                                        |
| <b>Раздел 3. Волейбол (32 часа)</b>                                                    |                                                                                                                                                             |
| <b>Тема 3.1.</b><br><br>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                     |
|                                                                                        | Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                                                                    |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                     |
|                                                                                        | Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                                                                |
| <b>Тема 3.3.</b><br><br>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                     |
|                                                                                        | Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног                                           |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Верхняя прямая подача. ОФП                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                     |
|                                                                                        | Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару                                                                       |
| <b>Тема 3.5.</b><br><br>Тактика игры в защите и нападении                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                     |
|                                                                                        | Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча                                                         |
| <b>Тема 3.6.</b><br><br>Основы методики судейства                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                     |
|                                                                                        | Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе                                                                                               |
| <b>Тема 3.7.</b><br><br>Контроль выполнения тестов по волейболу                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                     |
|                                                                                        | Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах                                                                                                      |
|                                                                                        | Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола                                                                                                 |
|                                                                                        | Практическое занятие. Игра по правилам                                                                                                                      |
| <b>Раздел 4. Баскетбол (34 часа)</b>                                                   |                                                                                                                                                             |
| <b>Тема 4.1.</b><br><br>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                     |
|                                                                                        | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног                                                                        |
| <b>Тема 4.2.</b><br><br>Передачи мяча. ОФП                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                     |
|                                                                                        | Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса |
| <b>Тема 4.3.</b><br><br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                     |
|                                                                                        | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                               |

|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| движении, прыжком.<br>ОФП                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Тема 4.4.</b><br><br>Техника штрафных бросков. ОФП                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                                                                                                                                             |
| <b>Тема 4.5.</b><br><br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                     | Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола<br>Практическое занятие. Игра по правилам                                                                                                                                                   |
| <b>Тема 4.6.</b><br><br>Практика судейства в баскетболе                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                     | Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу<br>Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» |
| <b>Раздел 5. Гимнастика (32 часа)</b>                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Тема 5.1.</b><br><br>Строевые приемы                                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                     | Практическое занятие. Отработка строевых приёмов                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Тема 5.2.</b><br><br>Техника акробатических упражнений                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                     | Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений                                                                                                                                                                                        |
| <b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b><br><br>Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                     | Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП                      |
|                                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b><br>Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями                                                                                                                                           |
| <b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b><br><br>Упражнения на бревне (девушки). ППФП                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                     | Бревно: наскок, ходьба, полушаг, угол, равновесие, повороты, соскок                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b><br>Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)                                                                                    |
| <b>Тема 5.4.</b><br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                     | 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                                                                                          |
|                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           |
|                                              | Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ                                                                                                                    |
|                                              | Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.                                                                                                         |
|                                              | Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.                                                    |
|                                              | Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.                                                                                                     |
|                                              | Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП                                                                             |
| <b>Раздел 6. Бадминтон (14 часов)</b>        |                                                                                                                                                                   |
| <b>Тема 6.1.</b>                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                              |
| Игровая стойка, основные удары в бадминтоне  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           |
|                                              | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                     |
| <b>Тема 6.2.</b>                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                              |
| Поддачи                                      | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           |
|                                              | Практическое занятие. Отработка подач                                                                                                                             |
| <b>Тема 6.3.</b>                             | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                             |
| Нападающий удар                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           |
|                                              | Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»                                                                                        |
| <b>Тема 6.4.</b>                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                              |
| Судейство соревнований по бадминтону         | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           |
|                                              | Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону                                                                           |
|                                              | Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева                                                                                                |
|                                              | Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры                                                                                               |
|                                              | Практическое занятие. Игра по правилам                                                                                                                            |
| <b>Раздел 7. Настольный теннис (6 часов)</b> |                                                                                                                                                                   |
| <b>Тема 7.1.</b>                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                              |
| Настольный теннис                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           |
|                                              | Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра |
| <b>Раздел 8. Плавание (6 часов)</b>          |                                                                                                                                                                   |
| <b>Тема 8.1.</b>                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                              |
| Плавание (при наличии условий)               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           |
|                                              | Практическое занятие. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды                                  |
| <b>Раздел 9. Лыжная подготовка (8 часов)</b> |                                                                                                                                                                   |
| <b>Тема 9.1.</b>                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                              |
| Лыжная подготовка (для                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           |
|                                              | Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по                                                                                                         |

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| южных районов кроссовая подготовка)                                                  | лыжной подготовке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                      | Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                      | Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                      | Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (10 часов)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Тема.10.1.</b>                                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов         | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                      | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                      | Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                      | Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                      | Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                      | Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                      | Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Промежуточная аттестация: -</b>                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Всего: 178 часов</b>                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

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

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

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

**Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; столы для настольного тенниса, ракетки для игры в теннис, мячи для тенниса;

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Для занятий лыжным спортом:**

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**Технические средства обучения:**

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Учебно-методическое обеспечение**

##### **3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

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

### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

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>

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

| <i>Результаты обучения</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <i>Критерии оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <i>Методы оценки</i>                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                 |
| <p><u>Знать:</u><br/> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/> основы здорового образа жизни;<br/> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br/> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/> ведёт здоровый образ жизни;<br/> понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br/> проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>Устный опрос.<br/> Тестирование.<br/> Результаты выполнения контрольных нормативов<br/> Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p> |
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                 |
| <p><u>Уметь:</u><br/> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/> применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/> пользоваться средствами</p>                                                                                                    | <p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/> применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/> пользуется средствами профилактики</p>                                                                 | <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>                                                                                          |

|                                                                                            |                                                                            |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--|
| профилактики<br>перенапряжения,<br>характерными для<br>данной профессии/<br>специальности. | перенапряжения,<br>характерными для<br>данной профессии/<br>специальности. |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--|