

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СМОЛЕНСКАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Сафоновский филиал областного государственного бюджетного  
профессионального образовательного учреждения  
«Смоленская академия профессионального образования»  
(Сафоновский филиал ОГБПОУ СмолАПО)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР1- ЛР12	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>164</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>140</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	–
практические занятия	140
самостоятельная работа без взаимодействия с преподавателем	12
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>12</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>2 курс</b>			
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ и Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры		ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
<b>Тема 2.1.</b> <b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	

техники длительного бега	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	ЛР 1-ЛР 12
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>16</b>	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов	2	

	передачи мяча		
<b>Тема 3.6. Основы методики судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
<b>Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 14. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №1</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	Подготовка рефератов по темам: «Актуальность и обоснование выбора вида занятий скейпингом, их виды, формы, средства и методы проведения»; «Оздоровительное значение скейпинга»	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
<b>Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
<b>Тема 4.4. Техника штрафных</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	

<b>бросков. ОФП</b>	Практическое занятие № 17 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	ЛР 1-ЛР 12
<b>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 18. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 19. Игра по правилам	2	
<b>Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 20. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие 21. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 5.1. Строевые приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 22. Отработка строевых приёмов	2	
<b>Тема 5.2. Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 23. Отработка техники акробатических упражнений	2	
<b>Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	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>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 24. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	2	
<b>Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	
<b>Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность		



<b>обучающимися</b>	общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 26. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие № 27. Контроль комбинации по акробатике	2	
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие № 29. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>4</b>	
<b>Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 30. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 2</b>	<b>2</b>	
	Составление индивидуальной программы развития координации движений по баскетболу	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>70</b>	
<b>3 курс</b>			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 32. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 33. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	

<b>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	Практическое занятие № 34. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	
<b>Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 35. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
<b>Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 36. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 37. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
<b>Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 38. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
<b>Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие №39. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
<b>Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 40. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
<b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 41. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
<b>Тема 3.6. Основы методики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	

судейства	Практическое занятие № 42. Отработка навыков судейства в волейболе	2	ЛР 1-ЛР 12
<b>Тема 3.7.</b> <b>Контроль выполнения тестов по волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 43. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся № 3</i>	2	
	Комплексы и упражнения вводные производственной гимнастики	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 44. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Передачи мяча. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 45. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
<b>Тема 4.3.</b> <b>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 46. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
<b>Тема 4.4.</b> <b>Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 47. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
<b>Тема 4.5.</b> <b>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 48. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 49. Игра по правилам	2	
<b>Тема 4.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	

<b>Практика судейства в баскетболе</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	Практическое занятие 50. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие 51. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1. Строевые приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 52. Отработка строевых приёмов	2	
<b>Тема 5.2. Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 53. Отработка техники акробатических упражнений	2	
<b>Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 17
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП</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>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 54. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 55. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика	2	
<b>Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</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, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 56. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся № 4</i>	<b>2</b>	

	Подготовка реферата «Физическая профессиональная направленность физической культуры личности специалиста»	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>58</b>	
<b>4 курс</b>			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 57. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 58. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 59. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	
<b>Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 60. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
<b>Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 61. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 62. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
<b>Тема 3.2. Приемы и передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	

<b>снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	Практическое занятие № 63. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	ЛР 1-ЛР 12
<b>Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 64. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	<b>Самостоятельная работа № 5</b>	2	
	Подготовка реферата по теме: «Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФ»	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 65. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
<b>Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 66. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
<b>Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 67. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
<b>Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 68. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
<b>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04, ОК 08 ЛР 1-ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие № 69. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 70. Игра по правилам	2	

	<i>Самостоятельная работа обучающихся № 6</i>	<b>2</b>	
	Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>36</b>	
<b>Итого за 2 - 4 курс:</b>		<b>164</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- техническими средствами обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

музыкальный центр.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

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

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2

2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

3. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.] - Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст:непосредственный



4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

5. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>

6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

8. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — Москва: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

9. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

10. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

### **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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>.

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

Результаты обучения <sup>1</sup>	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><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 специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p style="text-align: center;">Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><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 специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p style="text-align: center;">Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

<sup>1</sup> Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.