

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (СГЦ.05)
2-4 курс
на базе основного общего образования

для специальности 49.02.01 Физическая культура

базовый уровень

срок реализации: 2025/2026 учебный год – 2 курс
2026/2027 учебный год – 3 курс
2027/2028 учебный год – 4 курс

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» (СГЦ.05) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 № 968.

Разработчик: Сергеев С.Ю., преподаватель
Глинская Е.А. – заместитель директора

Рекомендована Методическим советом ФГБУ ПОО «СГУОР»

Протокол заседания Методического совета № 1 от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР _____ Ю.А. ГЛЕБОВ

«29» августа 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (СГЦ.05)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» (СГЦ.05) является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций, а также личностных результатов реализации программы воспитания.

1.1.1. Перечень общих и профессиональных компетенций, а также личностных результатов реализации программы воспитания.

Код	Наименование общих, профессиональных компетенций и личностных результатов
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ПК 1.3.	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивные – массовые мероприятия.
ПК 1.5.	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.3.	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».
ПК 3.5.	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 14	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
ЛР 19	Демонстрирующий профессиональные навыки в сфере физической культуры.
ЛР 20	Демонстрирующий готовность к участию в конкурсах профессионального мастерства, семинарах, олимпиадах, конференциях, выставках и экспозициях, посвященных историческим и культурным событиям, знаменательным датам и видным деятелям.
ЛР 22	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий,

	эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.
ЛР 24	Демонстрирующий активное участие в спортивно – патриотических мероприятиях и готовность выполнять нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04. ОК 08 ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности; -- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию; - проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия; - проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия; -участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 специальности; средства профилактики перенапряжения; -- использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся; - комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся; - дозировать физическую нагрузку с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - вовлекать в мероприятия занимающихся; - взаимодействовать с занимающимися, участниками мероприятий и иными заинтересованными лицами; - проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; - осуществлять судейство спортивно-

	<p>нормативов испытаний (тестов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов); - находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки к урокам физической культуры; - планировать учебные занятия по физической культуре с использованием различных форм и методов обучения; - использовать различные методы и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности, учебных возможностей обучающихся; - подбирать готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь; - использовать различные средства, методы, приёмы формирования у обучающихся мотивации и интереса к учебным занятиям по физической культуре; - использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств, дозировать физическую нагрузку с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности, учебных возможностей обучающихся; - соблюдать технику безопасности на занятиях; - устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися; - использовать систему нормативов и методик педагогического контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - оценивать уровень физической подготовленности обучающихся; 	<p>оздоровительных соревнований, проводимых в рамках физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать расписание спортивных соревнований и мероприятий по тестированию населения; - планировать работу судейской коллегии; - оценивать соответствие мест проведения спортивных соревнований и мероприятий, спортивных снарядов, инвентаря, оборудования требованиям; - пользоваться контрольно – измерительными приборами; - координировать действия участников тестирования при выполнении ими испытаний (тестов); - осуществлять контроль соблюдения участниками тестирования правилами выполнения испытаний (тестов); - анализировать события и технические действия участников, а также решения судей с точки зрения правил вида спорта, этических норм в области спорта; - организовывать и проводить церемонии открытия и закрытия спортивного соревнования, мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов); - оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса; - место и значение предмета «Физическая культура» в общем образовании; - современные концепции физического воспитания обучающихся; - учебный предмет «Физическая культура» в пределах требований федерального государственного образовательного стандарта и основной общеобразовательной программы; - требования к современному уроку физической культуры; - логика планирования при обучении предмету «Физическая культура»; - теоретические и методические основы достижения образовательных результатов освоения учебного предмета «Физическая
--	--	--

	<p>- оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставлять отметки;</p>	<p>культура»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание, методы, приёмы, средства и формы организации деятельности, обучающихся на уроках физической культуры; - условия и способы формирования у обучающихся мотивации и интереса к учебным занятиям по физической культуре; - техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении учебных занятий по физической культуре; - способы оценки результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»; - методы и методики педагогического контроля в процессе проведения учебных занятий по физической культуре; - порядок проведения контрольных упражнений и тестов для оценки уровня физической подготовленности обучающихся; - назначение и особенности использования контрольно-измерительные приборы при проведении тестирования физической подготовленности обучающихся.
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	7 сем	8 сем
Объем рабочей программы учебной дисциплины	174	32	32	32	30	34	14
В т. ч.:							
теоретическое обучение	24	8	4	2	6	2	2
практические занятия (в т.ч. лабораторные и контрольные работы)	150	24	28	30	24	32	12
<i>Консультации</i>	-						
Промежуточная аттестация (диф/зачет) 4 курс							

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (СГЦ.05)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		4/0	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Практические занятия		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		16/142	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		2/28	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Составления инструкции по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9

короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практические занятия Практические занятия 1-2 Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	4	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19
	Практические занятия Практические занятия 3-5 Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	6	
Тема № 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08., ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20
	Практические занятия Практические занятия 6-8. Специальные упражнения прыгуна, ОФП. Освоение техники выполнения прыжка в длину с места, с разбега	6	
Тема № 2.4 Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08., ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19
	Практические занятия Практические занятия 9-11. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	6	
Тема № 2.5 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08., ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22
	Практические занятия Практические занятия 12-14. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6	
ВОЛЕЙБОЛ		2/26	
Тема 2.6. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях по волейболу. Составления инструкции по ОТ на занятиях по волейболу.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Практические занятия Практические занятия 15. Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	2	
Тема 2.7. Приемы и передачи	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08., ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2.,
	Практические занятия Практические занятия 16-17. Приемы и передачи мяча снизу и сверху	4	

мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	двумя руками. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.		ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22
Тема 2.8. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22
	Практические занятия Практические занятия 18-19 Нижняя прямая и боковая подача. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. ОФП.	4	
Тема 2.9. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22
	Практические занятия Практические занятия 20-21. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару. ОФП.	4	
Тема 2.10. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22
	Практические занятия Практические занятия 22-23. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча.	4	
Тема 2.11. Основы методики судейства	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22
	Практические занятия Практические занятия 24-25. Отработка навыков судейства в волейболе.	4	
Тема 2.12. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22
	Практические занятия Практические занятия 26-27. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Двухсторонняя игра по правилам.	4	
БАСКЕТБОЛ		2/24	
Тема 2.13. Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Составления инструкции по ОТ на занятиях по баскетболу.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Практические занятия Практические занятия 28-29. Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22

Тема 2.14. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22
	Практические занятия Практические занятия 30-31. Передачи мяча. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	
Тема 2.15. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22
	Практические занятия Практические занятия 32-33. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	4	
Тема 2.16. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22
	Практические занятия Практические занятия 34-35. Техника штрафных бросков. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	4	
Тема 2.17. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22
	Практические занятия Практические занятия 36-37. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	4	
Тема 2.18. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22
	Практические занятия Практические занятия 38-39. Практика в судействе соревнований по баскетболу.	4	
ГИМНАСТИКА		6/36	
Тема 2.19. Строевые приемы	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Составления инструкций по ОТ на занятиях по гимнастике.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Практические занятия Практические занятия 40-42. Отработка строевых приёмов.	6	ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2.,

			ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22
Тема 2.20. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08., ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22
	Практические занятия Практические занятия 43-47. Отработка техники акробатических упражнений.	10	
Тема 2.21. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала Правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений - Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок (девушки).	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Практические занятия Практические занятия 48-53. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Разучивание и выполнение упражнений с гириями (юноши). Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика. Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок (девушки).	12	ОК 04, ОК 08., ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22
Тема 2.22. Составление комплекса ОРУ и проведение их с обучающимися	Содержание учебного материала 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.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Практические занятия Практические занятия 54-57. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	8	ОК 04, ОК 08., ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		2/16	

Тема 2.23. Освоение техники выполнения двигательных действий. (ОФП)	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Составления инструкции по ОТ на занятиях по настольному теннису.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Практические занятия Практические занятия 58-61. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).	8	ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22
Тема 2.24. Тактика игры в защите и нападении. (ОФП)	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22
	Практические занятия Практические занятия 62-65. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	8	ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22
СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА		2/12	
Тема № 2.25. Освоение техники выполнения двигательных действий	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях по спортивным единоборствам. Составления инструкции по ОТ на занятиях по спортивным единоборствам.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	Практические занятия Практические занятия 66-71. Освоение техники выполнения двигательных действий. Обучение технике передвижений и приёмов самостраховки. (Защитные и атакующие стойки, повороты и уходы с линии атаки, передвижения приставными и переменными шагами, передвижения скачком. Приёмы самостраховки при падениях, кувырки и перекаты из различных положений с места и разбега.) Обучение технике ударов и блокирования. (Основные формы ударной техники в имитации на месте и в передвижении (формальное выполнение	12	ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22

	<p>атакующих и защитных действий в различных сочетаниях). Простейшие взаимодействия с партнёром в рамках обусловленных технических форм и заданного режима (хореография, неконтакт). Освоение техники ударов и защитных действий с применением специального инвентаря).</p> <p>Обучение технике болевых приёмов и простейших бросков. (Разучивание техники захватов и противодействия захватам (захваты за локти и запястья, а также за одежду на плечах и предплечьях), болевых воздействий на суставы верхних конечностей путём применения рычагов, загибов и узлов. Разучивание техники простейших бросков (опрокидывания, сваливания, сбивания, скручивания), а также бросков подножкой, подсадом и броска через бедро).</p>		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4/8	
<p>Тема.3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Содержание учебного материала 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.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<p>Практические занятия Практические занятия 72-75. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.</p>	8	ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР

	<p>Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.</p>		19, ЛР 20, ЛР 22
Консультации		-	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		-	
Всего:		174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-технические условия реализации дисциплины

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений: щит баскетбольный; ворота, трансформируемые для мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, табло игровое, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футбольный, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой, стол для тенниса, ракетки, шарики, сетка, секундомер, флажки красные и белые, сетка для переноса мячей; стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая; стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, ядро для толкания, палочки эстафетные, колодки стартовые, барьеры для бега, рулетка металлическая; перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная, фитнес мяч.

Учебный кабинет оснащен оборудованием: доской учебной, рабочим местом преподавателя, столами, стульями (по числу обучающихся), шкафами для хранения раздаточного дидактического материала и др.; техническими средствами обучения (компьютером, средствами аудиовизуализации, мультимедийным проектором).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320 с.

2. Кузнецов В.С., Физическая культура: учебник/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. - 256 с.

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 424 с.

3. 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.

Основные электронные издания

1. Кузнецов В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. - 256 с.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 424 с.

3. 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. - Образовательная платформа Юрайт [сайт]: <https://urait.ru/bcode/475342>

4. Б. Бардамов А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 144 с. - электронно-библиотечная система: <https://e.lanbook.com/book/255971>

5. Яковлева В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 128 с. : <https://e.lanbook.com/book/292931>

6. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО/ Л. А. Садовникова. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 60 с.: <https://e.lanbook.com/book/156380>

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.

2. 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.: <https://profspo.ru/books/77006>
3. Морозов О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: <https://znanium.com/catalog/product/1149683>
4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ.ред. Н.Н. Маликова.- 6-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 528 с.
5. Филиппова Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2022. - 197 с.: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>
6. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, 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>
7. 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).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины раскрываются через усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала, а также результатов личностного развития.

<i>№ n/n</i>	<i>Раздел/тема</i>	<i>Код формируемых компетенций</i>	<i>Типы оценочных мероприятий</i>
РАЗДЕЛ 1.			
1.	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК 04, ОК 08, ЛР 9	- устный опрос или защита презентации/доклада
2.	Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	ОК 04, ОК 08, ЛР 9	- устный опрос или защита презентации/доклада
3.	Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	ОК 04, ОК 08, ЛР 9	- устный опрос и защита презентации/доклада по ОТ
4.	Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19	- оценка заданий при проведении текущего контроля; - оценка выполнения практических заданий;
5.	Тема № 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20	- оценка заданий при проведении текущего контроля; - оценка выполнения практических заданий;
6.	Тема № 2.4 Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19	- оценка заданий при проведении текущего контроля; - оценка выполнения практических заданий;
7.	Тема № 2.5 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14,	- оценка выполнения практических заданий;

		ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22	
8.	Тема 2.6. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	ОК 04, ОК 08 ЛР 9	- устный опрос и защита презентации/доклада по ОТ; - оценка выполнения практических заданий;
9.	Тема 2.7. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22	- оценка выполнения практических заданий;
10.	Тема 2.8. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22	- оценка выполнения практических заданий;
11.	Тема 2.9. Верхняя прямая подача. ОФП	ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22	- оценка выполнения практических заданий;
12.	Тема 2.10. Тактика игры в защите и нападении	ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22	- оценка выполнения практических заданий;
13.	Тема 2.11. Основы методики судейства	ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22	- оценка выполнения практических заданий;
14.	Тема 2.12. Контроль выполнения тестов по волейболу	ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22	- оценка выполнения практических заданий;
15.	Тема 2.13. Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22	- устный опрос и защита презентации/доклада по ОТ; - оценка выполнения практических заданий;
16.	Тема 2.14. Передачи мяча. ОФП	ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14,	- устный опрос и защита презентации/доклада по ОТ; - оценка выполнения практических заданий;

		ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22	
17.	Тема 2.15. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22	- устный опрос и защита презентации/доклада по ОТ; - оценка выполнения практических заданий;
18.	Тема 2.16. Техника штрафных бросков. ОФП	ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22	- устный опрос и защита презентации/доклада по ОТ; - оценка выполнения практических заданий;
19.	Тема 2.17. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22	- устный опрос и защита презентации/доклада по ОТ; - оценка выполнения практических заданий;
20.	Тема 2.18. Практика судейства в баскетболе	ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22	- оценка выполнения практических заданий;
21.	Тема 2.19. Строевые приемы	ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22	- устный опрос и защита презентации/доклада по ОТ; - оценка выполнения практических заданий;
22.	Тема 2.20. Техника акробатических упражнений	ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22	- оценка выполнения практических заданий;
23.	Тема 2.21. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт Упражнения на бревне (девушки). ППФП	ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22	- оценка выполнения практических заданий;
24.	Тема 2.22. Составление комплекса ОРУ и проведение их с обучающимися	ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22	- устный опрос и защита презентации по теме; - оценка выполнения практических заданий;
25.	Тема 2.23. Освоение техники выполнения двигательных действий.	ОК 04, ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК	- устный опрос и защита презентации/доклада по ОТ; - оценка выполнения

	(ОФП)	3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22	практических заданий;
26.	Тема 2.24. Тактика игры в защите и нападении. (ОФП)	ОК 04, ОК 08., ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22	- оценка выполнения практических заданий;
27.	Тема № 2.25. Освоение техники выполнения двигательных действий	ОК 04, ОК 08., ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22	- устный опрос и защита презентации/доклада по ОТ; - оценка выполнения практических заданий;
28.	Тема.3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	ОК 04, ОК 08., ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22	устный опрос или защита презентации/доклада - тестирование по разделу