

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
(национальный исследовательский университет)»  
**ИНСТИТУТ СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА**  
**МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**

**УТВЕРЖДАЮ:**

директор

Многопрофильного колледжа

О.Б. Прохорова

«21» февраля 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
основной профессиональной образовательной программы  
**49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Челябинск 2024

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – СПО) 49.02.01 Физическая культура рассмотрена и одобрена на заседании Научно-методического совета №3, протокол №3 от «21» февраля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УПР

Л.П. Попкова

«20» февраля 2024 г.

Специалист по УМР

А.Н. Сивачёва

«20» февраля 2024 г.

Разработчик: А.В. Гузаиров – преподаватель Многопрофильного колледжа

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура (утв. Приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 №968).

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

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

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к социально-гуманитарному циклу.

## 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

### **уметь:**

- 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;

### **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- зоны риска физического здоровья в условиях профессиональной деятельности;
- средства профилактики перенапряжения;

**развить способности, необходимые для формирования общих компетенций (далее ОК):**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

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.

**развить способности, необходимые для формирования профессиональных компетенций** (далее ПК):

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Объем образовательной нагрузки (всего)</b>	<b>220</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>220</b>
<b>Практическая подготовка</b>	<b>58</b>
в том числе:	
<b>теоретические занятия</b>	<b>-</b>
<b>практические занятия</b>	<b>192</b>
<i>учебные занятия</i>	<i>180</i>
<i>контрольные занятия</i>	<i>8</i>
<i>дифференцированный зачет / зачет</i>	<i>4</i>
курсовая работа/проект	-
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)</b>	<b>12</b>
<b>Консультации</b>	<b>10</b>
<b>Экзамен</b>	<b>6</b>
<b>Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) – в форме зачетов, экзамена</b>	

## 2.2 Тематический план

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)	
		Всего часов	в том числе							
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)				Курсовая работа/ проект
<b>2 курс</b>										
<b>Введение. Стартовая диагностика обучающихся</b>	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 1.</i> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника специальных упражнений бегуна.	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 2.</i> Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 30 м., Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 3.</i> Совершенствование техники бега на дистанции 60 м. Совершенствование техники низкого старта. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 4.</i> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 5.</i> Совершенствование техники прыжка в длину с места, техники финиширования. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе						
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)			
<i>Практическое занятие № 6.</i> Изучение техники выполнения основных элементов игры «баскетбол». Отработка действия без мяча: перемещения по площадке, стойки. Ведение мяча.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие №7.</i> Техника выполнения ведения мяча, передачи, ловли и броска мяча с места в баскетболе. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Двусторонняя учебная игра.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 8.</i> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движении в баскетболе. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Двусторонняя учебная игра.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Самостоятельная учебная работа №1.</i> Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча в колонне и кругу в баскетболе. Двусторонняя учебная игра.	2	-	-	-	-	-	2	-	-
<i>Практическое занятие № 9.</i> Закрепление техники выполнения основных	2	2	1	-	2	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе						
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)			
элементов игры «баскетбол». Двусторонняя учебная игра.									
<i>Практическое занятие № 10.</i> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 11.</i> Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 12.</i> Развитие силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 13.</i> Развитие специальной силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 14.</i> Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 15.</i> <b>Контрольное занятие №1.</b> Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр	2	2	-	-	-	2	-	-	-
<i>Практическое занятие № 16.</i>	2	2	1	-	2	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе						
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)			
Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.									
<i>Самостоятельная учебная работа №2.</i> Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития мышц груди и спины.	2	-	-	-	-	-	2	-	-
<i>Практическое занятие № 17.</i> Изучение техники выполнения основных элементов игры Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 18.</i> Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте двумя руками. Двусторонняя игра.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 19.</i> Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Двусторонняя игра.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 20.</i> Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу после перемещения. Двусторонняя игра.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 21.</i> Обучение технике подачи	2	2	1	-	2	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе						
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)			
мяча: верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.									
<i>Практическое занятие № 22.</i> Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте в парах и тройках. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: Учебная игра.	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 23.</i> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча в движении, в парах и тройках. Отработка приемов и передач мяча. Упражнения по формированию быстроты в процессе занятий спортивными играми. Учебная игра.	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 24.</i> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 25.</i> Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка. Тренировочные игры.	2	2	1	-	2	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)	
		Всего часов	в том числе							
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)				Курсовая работа/ проект
<i>Практическое занятие № 26.</i> Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	2	-	-	2	-	-	-	-	
<i>Практическое занятие № 27.</i> Техника бега на дистанции 5 км.	2	2	-	-	2	-	-	-	-	
<i>Практическое занятие № 28.</i> Техника бега на дистанции 2000 м /д/, 3000м /ю/ контрольный норматив.	2	2	1	-	2	-	-	-	-	
<i>Практическое занятие № 29.</i> Обучение технике эстафетного бега 4x100м. Способы держания и передачи эстафетной палочки.	2	2	1	-	2	-	-	-	-	
<i>Практическое занятие № 30.</i> Передача эстафеты по сигналу передающего на месте, передвигаясь шагом, при медленном и быстром беге. Передача эстафеты в зоне.	2	2	-	-	2	-	-	-	-	
<i>Практическое занятие № 31</i> <b>Зачет</b>	2	2	-	-	-	-	-	-	2	
<b>Всего за 2 курс:</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
<b>3 курс</b>										
<i>Практическое занятие № 32.</i> Совершенствование техники эстафетного бега. Расположение по этапам. Командный эстафетный бег по кругу с этапами 4×100 м.	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 33.</i> Выполнение техники высокого старта и стартового	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе						
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)			
разгона. Выполнение техники бега по дистанции (средней, длинной). Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции. Тренировка в кроссовом беге.									
<i>Практическое занятие № 34.</i> Кросс: девушки – 500, 1000, юноши – 1000, 3000 м.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Самостоятельная работа №3.</i> Совершенствование техники выполнения основных элементов игры «баскетбол».	2	-	1	-	-	-	-	2	-
<i>Практическое занятие № 35.</i> Совершенствование техники ловли мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Двусторонняя учебная игра.	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Самостоятельная учебная работа №4.</i> Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с места. Двусторонняя учебная игра.	2	-	1	-	-	-	-	2	-
<i>Практическое занятие № 36.</i> Совершенствование техники бросков мяча по кольцу в движении. Двусторонняя учебная игра.	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 37.</i> Совершенствование техники ведения и передачи мяча в	2	2	1	-	2	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе						
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)			
движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага - бросок. Двусторонняя учебная игра.									
<i>Практическое занятие № 38.</i> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 39.</i> Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 40.</i> Развитие силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 41.</i> Развитие специальной силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 42.</i> <b>Контрольное занятие №2.</b> Выполнение нормативов комплекса ГТО	2	2	1	-	-	2	-	-	-
<i>Практическое занятие № 43.</i> Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног.	2	2	1	-	2	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе						
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)			
Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.									
<i>Практическое занятие № 44.</i> Комплекс упражнений с гириями /ю/, скакалками /д/.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 45.</i> Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте двумя руками. Двусторонняя игра.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 46.</i> Совершенствование техники выполнения основных элементов игры. Двусторонняя игра.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 47.</i> Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 48.</i> Совершенствование техники нападающего удара из зоны 2 и 4. Учебная игра.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 49.</i> Совершенствование техники прямого нападающего удара из зоны 6. Совершенствование техники видов блокирования. Двусторонняя игра.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 50.</i> Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование техники	2	2	-	-	2	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе						
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)			
перемещений с мячом. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча в парах и тройках. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. Двусторонние игры на счёт.									
<i>Практическое занятие № 51.</i> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча в движении, в парах и тройках. Отработка обводки соперника, отбор мяча. Воспитание выносливости и координации движений в процессе занятий спортивными играми. Двусторонние игры на счёт.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 52.</i> Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка. Двусторонние игры на счёт.	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 53.</i> Технические приемы: топ-спин, топс-удар, свеча. Двусторонние игры на счёт.	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 54.</i> Строевые приемы на месте. Условные обозначения спортивного зала. Перестроения. Движение в обход, остановка группы в движении.	2	2	-	-	2	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе						
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)			
<i>Практическое занятие № 55.</i> Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 56.</i> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие №57.</i> Техника бега на дистанции 800 м. Контрольный тест 800м.	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 58.</i> Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 59.</i> Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 60.</i> Техника бега на дистанции 3000 м. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Контрольный тест 3000м.	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 61.</i> Совершенствование техники выполнения основных	2	2	1	-	2	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)	
		Всего часов	в том числе							
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)				Курсовая работа/ проект
элементов игры. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) Двусторонняя учебная игра.										
<i>Практическое занятие № 62.</i> Отработка техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Двусторонняя учебная игра.	2	2	-	-	2	-	-	-	-	
<i>Практическое занятие № 63.</i> <b>Зачет</b>	2	2	-	-	-	-	-	-	2	
<b>Всего за 3 курс:</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
<b>4 курс</b>										
<i>Практическое занятие № 64.</i> Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с места. Двусторонняя учебная игра.	2	2	1	-	2	-	-	-	-	
<i>Практическое занятие № 65.</i> Отработка тактических действий в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	2	2	1	-	2	-	-	-	-	
<i>Практическое занятие № 66.</i> Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	2	2	1	-	2	-	-	-	-	
<i>Практическое занятие № 67.</i> Выполнение техники ОРУ. Освоение отдельного способа проведения ОРУ. Поточный способ	2	2	1	-	2	-	-	-	-	

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе						
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)			
проведения ОРУ.									
<i>Практическое занятие № 68.</i> Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 69.</i> Развитие силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 70.</i> Развитие специальной силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 71.</i> Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 72.</i> Прием контрольных нормативов – подъем туловища из положения, лежа /30сек/. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 73.</i> Подтягивания на перекладине /ю/, отжимания в упоре лежа /д/. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Самостоятельная учебная работа №5.</i> Совершенствование техники	2	-	-	-	-	-	-	2	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе						
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)			
подачи и передачи мяча в волейболе. Двусторонняя игра.									
<i>Практическое занятие № 74.</i> Совершенствование техники нападающего удара в волейболе Двусторонняя игра.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 75.</i> Изучение тактических приемов игры «волейбол». Двусторонняя игра.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 76.</i> Закрепление тактических приемов игры «волейбол». Учебная игра.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие №77.</i> Совершенствование техники выполнения основных элементов игры «волейбол». Двусторонняя игра.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 78.</i> Техника безопасности на занятиях по футболу. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Двусторонние игры на счёт.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 79.</i> Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные действия). Двусторонние игры на счёт.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 80.</i> <b>Контрольное занятие №3.</b> Выполнение контрольных	2	2	-	-	-	2	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе						
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)			
нормативов по элементам техники спортивных игр									
<i>Практическое занятие № 81.</i> Тактика игры в защите, в нападении (групповые, командные действия). Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр. Двусторонние игры на счёт.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 82.</i> Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Двусторонние игры на счёт.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 83.</i> Тактика одиночной и парной игры. Двусторонние игры на счёт.	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 84.</i> Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению. Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью.	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Самостоятельная работа №6.</i> Совершенствование техники акробатических упражнений.	2	-	1	-	-	-	-	2	-
<i>Практическое занятие № 85.</i> Бег по стадиону. Бег по	2	2	1	-	2	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе						
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)			
пересечённой местности до 5 км.									
<i>Практическое занятие № 86.</i> Совершенствование техники выполнения основных элементов игры «баскетбол». Броски мяча в корзину. Двусторонняя учебная игра.	2	2	2	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 87.</i> Изучение тактических приемов игры «баскетбол». Двусторонняя учебная игра.	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 88.</i> Закрепление тактических приемов игры «баскетбол». Двусторонняя учебная игра.	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 89.</i> Отработка тактических действий в нападении и защите. Взаимодействия игроков. Двусторонняя учебная игра «баскетбол».	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 90.</i> Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2	2	2	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 91.</i> Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	2	1	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 92.</i> Выполнение комплексов упражнений для снижения	2	2	1	-	2	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе						
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)			
массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.									
<i>Практическое занятие № 93.</i> Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	2	2	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие №94.</i> Выполнение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	2	2	2	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 95.</i> <b>Контрольное занятие №4.</b> Выполнение контрольных нормативов	2	2	-	-	-	2	-	-	-
<b>Всего за 4 курс:</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
<b>Консультации</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>
<b>Экзамен</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
<b>Всего по дисциплине:</b>	<b>220</b>	<b>192</b>	<b>58</b>	<b>-</b>	<b>180</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>10</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид занятий	№ ауд.	Перечень основного оборудования и технических средств обучения
Практические занятия, Групповые и индивидуальные консультации, Текущий контроль, промежуточная аттестация	410	<b>Производственный корпус ЧТКС Спортивный зал, ауд. 410</b>  <b>Оборудование и технические средства обучения:</b> 1. Стенка шведская – 22 шт. 2. Гимнастическая скамейка – 7 шт. 3. Маты – 9 шт. 4. Турник навесной – 3 шт. 5. Щит баскетбольный навесной с кольцом и сеткой – 7 шт. 6. Мяч баскетбольный – 5 шт. 7. Стойка волейбольная – 2 шт. 8. Сетка волейбольная – 1 шт. 9. Волейбольный мяч – 5 шт.
Самостоятельная работа	408	<b>Производственный корпус ЧТКС Мастерская «Физическая культура, спорт и фитнес», ауд. 408</b>  <b>Оборудование и технические средства обучения:</b> 1. Комплект компьютерного оборудования (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к ЭИОС Университета – 1 шт. 2. Колонки компьютерные – 2 шт. 3. Коврики для аэробики – 7 шт. 4. Фитбол – 7 шт. 5. Скакалки – 7 шт. 6. Гимнастические палки – 7 шт. 7. Настенное зеркало – 10 шт. 8. Степ-платформа – 10 шт. 9. Обруч – 7 шт. 10. Хулахуп – 1 шт.  <b>Имущество:</b> 1. Стол – 1 шт. 2. Стул – 5 шт. 3. Стеллаж металлический – 1 шт. 4. Бактерицидная лампа – 2 шт.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

##### Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. —

Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<http://www.biblio-online.ru/bcode/454184>

#### **Дополнительная литература**

1. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<http://www.biblio-online.ru/bcode/448720>

#### **Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. ЭБС Электронного издания ЮРАЙТ
2. ЭБС «ЛАНЬ»

### **3.3 Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Обучение по дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Содержание образования и условия организации обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств. Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 3-8 семестры		
Задания для стартовой диагностики	Оценка результатов тестирования Наблюдение за деятельностью обучающихся	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08
Спортивные игры	Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 3.2
Выполнение нормативов ГТО	Экспертная оценка техники выполнения нормативов Наблюдение за деятельностью обучающихся при выполнении нормативов	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 3.2
Выполнение комплексов упражнений	Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; - техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями,	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 3.2

	с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия	
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08
Ведение Дневника здоровья	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08
Контрольные занятия	Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка выполненной работы по заданным критериям и показателям	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 3.2
Промежуточная аттестация: 4, 6, 8 семестры		
Выполнение нормативов ГТО	Экспертная оценка техники выполнения нормативов Наблюдение за деятельностью обучающихся при выполнении нормативов	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 3.2
Выполнение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Экспертная оценка техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств Наблюдение за деятельностью обучающихся при выполнении комплекса упражнений	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 3.2
Демонстрация тактики спортивных игр	Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 3.2
Защита Дневника здоровья	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08

Текущий контроль успеваемости подразумевает регулярную объективную оценку качества освоения обучающимися содержания учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура и способствует успешному овладению учебным материалом в разнообразных формах аудиторной работы, в процессе внеаудиторной подготовки и оценивает систематичность учебной работы

студента.

В начале изучения дисциплины СГ.04 Физическая культура (в течение первых двух недель) осуществляется стартовая диагностика обучающихся. Входной контроль проводится с целью определения стартового уровня подготовки студентов, который в дальнейшем сравнивается с результатами следующих этапов мониторинга уровня достижения планируемых образовательных результатов: выстраивания индивидуальной траектории обучения на основе контроля их знаний. Результаты входного контроля являются основанием для проведения корректирующих мероприятий, а также формирования подгрупп и организации дополнительных консультаций.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине «Физическая культура» организована в форме зачетов (по окончании каждого года обучения) и экзамена по окончании всего периода обучения по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности «Физическая культура».

При промежуточной аттестации обучающихся на экзамене по дисциплине СГ.04 Физическая культура на соответствие персональных достижений требованиям к образовательным результатам, заявленных ФГОС СПО, преподавателем учитывается итоговый рейтинг обучающегося по дисциплине и принимается решение об освобождении обучающегося от процедуры промежуточной аттестации.

При условии итоговой рейтинговой средневзвешенной оценки обучающегося не менее 4 баллов, соответствующей рейтингу от 4,0 до 4,4 баллов, обучающийся может быть освобожден (на усмотрение преподавателя) от выполнения заданий на экзамене с оценкой «хорошо». Если обучающийся претендует на получение оценки «отлично», он должен присутствовать на экзамене и выполнить все задания, предусмотренные для промежуточной аттестации по учебной дисциплине. Обучающийся, имеющий итоговый рейтинг от 4,5 до 5 баллов, освобождается от выполнения заданий на экзамене и получает оценку «отлично». Обучающийся, имеющий итоговый рейтинг менее 4,0, выполняет все задания на экзамене.