

**Приложение 2.4**  
**к программе подготовки специалистов среднего**  
**звена по специальности**  
**51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)**

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура  
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)  
код наименование

наименование цикла: Социально-гуманитарный цикл  
(согласно учебному плану)

Максимальная учебная нагрузка обучающихся	160 часа
Самостоятельная работа	10 часов
Обязательная учебная нагрузка (всего)	72 часа

Промежуточная аттестация      дифференцированный зачет

Москва, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.01 Физическая культура, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам).

Организация разработчик: Профессиональная образовательная организация автономная некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)

Разработчики: Сысцов Александр Владимирович – преподаватель, тренер по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС; Ритор Лев Михайлович – преподаватель высшей квалификационной категории по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС.

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей ПОО АНО ККС «03» июля 2023г. протокол № СТП ПЦК 012/23

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ /Загвоздкина М.В./  
«Согласовано»

Методист \_\_\_\_\_ /Александрова Е.А./

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 1.8

**Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>О владение универсальными и учебными познавательными и действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<p>оценивать риски последствий деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>О владение универсальными коммуникативными и действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,</li> </ul>

	<p>распределять роли с учетом мнений участников</p> <p>обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>О владение универсальным и регулятивными действиями:</b></p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>О владение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
<p>ПК 1.8. Организовывать работу с коллективом исполнителей на основе принципов организации труда, этических и правовых норм в сфере профессиональной деятельности.</p>	<p><b>О владение универсальными регулятивными действиями:</b>  <b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	170
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	140
в том числе:	
теоретическое обучение	30
практические занятия	140
<i>Самостоятельная работа</i> <sup>1</sup>	-
<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>	

<sup>1</sup>Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

**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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>30</b>	
<b>Тема № 1.1.</b> Введение	<b>Содержание учебного материала</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
<b>Тема № 1.2</b> Лекции с 1-8	<b>Содержание учебного материала</b> Предупреждение травматизма во время занятий ФК; Средства и методы духовно-нравственного, физического и психологического благополучия; Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике; Режим тренировочных нагрузок при занятиях физ.упр.; Общие требования безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике; Утомление и переутомление; Требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту; Пульсовый режим при занятиях физ.упр.	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
<b>Тема № 1.3.</b> Лекции с 9-15	<b>Содержание учебного материала</b> Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию; Виды спорта, обеспечивающие наибольший прирост в силе(примерный план-конспект); Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм на примере одного из видов спорта; Физическое качество «быстрота»; Общие требования безопасности при проведении спортивных	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08



	<p>соревнований;          Физиологическая характеристика «предстартового состояния» и «второго дыхания»;          История Олимпийских игр и их значение.</p>		
<p><b>Тема № 1.4.</b>          Лекции с 16-23</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физическое качество «выносливость»;          Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале;          Тестирование двигательной активности. Тесты, определяющие развитие силы, выносливости и быстроты;          Общие требования безопасности при организации и проведении туристических походов;          Объективные и субъективные приёмы самоконтроля при выполнении физ.упр.;          Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий ФК и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность;          Физические качества скоростно-силовой направленности;          Профилактические меры исключающие обморожение</p>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
<p><b>Тема № 1.5.</b>          Лекции с 24-30</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физическое качество «гибкость»;          Профилактические меры исключающие возможность получения теплового удара во время приёма солнечных ванн;          Влияние ФК и спорта на репродуктивную функцию человека;          XXII Олимпийские игры;          Современные системы физ.упр. прикладной направленности;          Что лежит в основе отказа от вредных привычек;          Содержание технико-тактических действий в баскетболе, волейболе.</p>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ПК.2.3
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>			
<p><b>Тема № 1.6.</b>          Профессионально прикладная физическая подготовка</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально значимых физических и психических качеств</p>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08, ПК.2.3

<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		<b>20</b>	
<b>Методико-практические занятия</b>			
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>			
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Практически е занятия</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ПК.2.3
	1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	2.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Практически е занятия</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ПК.2.3
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Практически е занятия</b>	<b>2</b>	ОК 04, ПК.2.3
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
<b>Тема 2.4</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении	<b>Практически е занятия</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК.2.3
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	6.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		

профессионально ориентированных задач			
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практически е занятия</b> 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	<b>8</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 2.3.
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>120</b>	
<b>Тема 2.6</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Практически е занятия</b> 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности/развитие основных физических качеств	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
<b>2.7. Гимнастика (практические занятия 13-20)</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 2.7.1</b> Основная гимнастика (обязательный вид)	<b>Практически е занятия</b> 13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте 14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 2.3.
<b>Тема 2.7.2</b> Спортивная гимнастика	<b>Практически е занятия</b> 15. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) 16. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) 17. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)	<b>10</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 2.3.

		Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:			
		Девушки	Юноши		
		1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись - вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		
		2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
		3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
<b>Тема 2.7.3</b> Акробатика	<b>Практически е занятия</b>			<b>10</b>	ОК 04, ОК 08
	18.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».				
	19.Совершенствование акробатических элементов				
	20.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):				
		<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>		
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в	И.П. - О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой			

	упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	(правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
<b>Тема 2.7.4</b> Аэробика	<b>Практически е занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.			
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).			
	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).			
<b>Тема 2.7.5</b> Атлетическая гимнастика	<b>Практически е занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами			
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.			
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.			
<b>Тема 2.7.6</b> Самбо	<b>Практически е занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты.			
	Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры			
<b>2.8. Спортивные игры (практические занятия 21-28)</b>			<b>80</b>	
<b>Тема 2.8.1</b> Футбол	<b>Практически е занятия</b>		<b>6</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 2.3.
	21. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.			

	22.Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
	23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	24.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
<b>Тема 2.8.2</b> Баскетбол	<b>Практически е занятия</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 2.3.
	25-26.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	27.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	28.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема 2.8.3</b> Волейбол	<b>Практически е занятия</b>	<b>10</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 2.3.
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема 2.8.4</b> Бадминтон	<b>Практически е занятия</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
<b>Тема 2.8.5</b> Теннис	<b>Практически е занятия</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях теннисом.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная		

	<p>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 сосменной направленности; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам</p>		
<b>Тема 2.8.6</b> Шахматы, шашки	<p><b>Практически е занятия</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях шахматами, шашками. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: Изучение различных комбинаций. Игра.</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.9</b> Легкая атлетика (практические занятия 30-38)	<p><b>Практически е занятия</b></p> <p>30. Техника безопасности на занятиях шахматами, шашками. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: Изучение различных комбинаций. Игра.</p> <p>31. Совершенствование техники спринтерского бега</p> <p>32-34. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)</p> <p>35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 * 100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)</p> <p>36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p> <p>37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</p> <p>38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);</p> <p>39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>	<b>18</b>	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.10</b> Виды спорта по выбору	<p><b>Практически е занятия</b></p> <p>41-42. Ритмическая гимнастика. Стрейчинг. Разучивание комплекса в медленном темпе СУ Разучивание комплекса под музыку. Каланетика. Совершенствование комплекса в быстром темпе.</p> <p>43. Армрестлинг. ОРУ Изучение техники в армрестлинге. ОФП Борьба на двух руках.</p>	<b>20</b>	ОК 04, ОК 08

	<p>44. Атлетическая гимнастика. ОРУ Изучение оборудования в тренажёрном зале. Комплекс упражнений для различных групп мышц. ОФП Совершенствование комплекса.</p>		
	<p>45-46. Гиревой спорт. ОРУ Изучение техники толчка двух гирь весом 16 кг. Изучение техники рывка одной гири весом 16 кг.. ОФП Совершенствование техники толчка двух гирь весом 16 кг Совершенствование техники рывка одной гири весом 16 кг</p>		
	<b>Итого за семестр</b>	<b>24</b>	
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	



## 1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

спортивный зал

### **Спортивный зал:**

Специальное напольное покрытие, медицинболы, мячи, гири, козлы, скамейки гимнастические, козлы, маты, шведская стенка и т.д.

оборудованные открытые спортивные площадки

### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Скамейки для зрителей

Футбольное поле

Площадка для баскетбола и волейбола

Разметка для бега на различные дистанции

- полоса препятствий

Разметка:

-для прыжков в длину

-метания мяча

### **б. Информационное обеспечение реализации программы**

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

### **с. Основные источники**

1. Виленский, М. Я., Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 22.09.2023). — Текст: электронный.

2. Кузнецов, В. С., Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 22.09.2023). — Текст: электронный.

3. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум: учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва: Русайнс, 2024. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025> (дата обращения: 22.09.2023). — Текст: электронный.

4. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Истомина, В. В. Методика формирования общих компетенций по профессиям и специальностям среднего профессионального образования : учебно-методическое пособие / В. В. Истомина. — Челябинск: Челябинский институт развития профессионального образования, 2020. — 96 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/120659.html> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 158 с. — ISBN 978-5-4488-

0985-9, 978-5-4497-0846-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102250.html> (дата обращения: 23.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/102250>

7. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 259 с. — ISBN 978-5-4488-1471-6, 978-5-4497-1477-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116763.html> (дата обращения: 23.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/116763>

#### **i. Дополнительные источники**

1. Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL: <https://book.ru/book/942846> (дата обращения: 22.09.2023). — Текст: электронный.

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. 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> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / М. Г. Ишмухаметов. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. — 193 с. — ISBN 978-5-85218-711-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/32246.html> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Ганиева, Г. Р. Мы за здоровый образ жизни: методическое пособие по формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников / Г. Р. Ганиева, Л. Р. Абдульменова. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. — 32 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/73542.html> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/73542>

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<b>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с</b> <b>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>- защита презентации/доклада-презентации</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<b>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с</b> <b>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>- составление</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с</b> <b>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>профессиограммы</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на зачете</li> </ul>
ПК 1.8. Организовывать работу с коллективом исполнителей на основе принципов организации труда, этических и правовых норм в сфере профессиональной деятельности.	<b>Р 1, Темы 1.6 Р 2, Темы 2.1,2.2,2.3,2.4,2.5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>составление комплекса производственной гимнастики</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</li> </ul>