



Digitally signed by
Носырева Галина
Александровна
DN: OU=ГБПОУ МО "Сергиево-Посадский колледж",
CN=Носырева Галина Александровна, E=mo_spkolledzh@mosreg.ru
Reason: Я утверждаю данный документ
Location: Сергиев Посад
Date: 2026-03-11 11:02:44

**Приложение 5-4
к ООП специальности**

***18.02.11 Технология производства
энергонасыщенных материалов и изделий***

**Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Сергиево-Посадский колледж»**

**Утверждена приказом директора
ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»**

№ 168-ОС от 17.06.2025г.

**ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**г. Сергиев Посад
2025 г.**

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦК общеобразовательных,
естественнонаучных
и гуманитарных дисциплин

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР

Программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **18.02.11 Технология производства энергонасыщенных материалов и изделий**, утвержденного приказом Минобрнауки России от 27 октября 2023 г. № 796 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **18.02.11 Технология производства энергонасыщенных материалов и изделий**" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.11.2023 рег. № 76129), примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования с учетом запросов работодателей на дополнительные результаты освоения образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, не предусмотренных ФГОС СПО.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Сергиево-Посадский колледж»

Автор-разработчики:

Семенова Василина Андреевна – преподаватель ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»

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**
- 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ПК 1.1

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.4	<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	180
в т.ч. в форме практической подготовки	50
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	164
<i>Самостоятельная работа</i>	14
Консультации <i>(если предусмотрено)</i>	-
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, академических часов	В том числе в форме практической подготовки	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
2 курс 3 семестр		38	-	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ				
Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	2		ОК04 ОК08
	В том числе практических занятий			
	1. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. . Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	1	-	
	2. Разработка дневника самоконтроля. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Выполнение самостоятельных занятий, их формы и содержание.	1	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Написать реферат по теме ЗОЖ	2		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		32		
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.4
	В том числе практических занятий			
	3. Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	1		
	4. Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	1		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		

	Написать реферат по теме «формирования физической культуры личности»			
	Содержание учебного материала	2		
	В том числе практических занятий			
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	5 Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	1		
	6. Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Содержание учебного материала	2		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	В том числе практических занятий			
	7. Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП.	1		
	8. Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Содержание учебного материала	2		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	В том числе практических занятий			ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.4
	9. Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1		
	10. Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Содержание учебного материала	6		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	В том числе практических занятий			
	11. Практическое занятие. Бег на выносливость	1		
	12. Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м	1		
	13. Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 400 м	1		
	14. Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов прыжков в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	1		

	15. Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю).	1		
	16. Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю)	1		
	Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях по легкой атлетике	2		
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2		
	В том числе практических занятий			
	17. Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	1		
	18. Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2		
	В том числе практических занятий			
	19. Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1		
	20. Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.4
	В том числе практических занятий			
	21. Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	1		
	22. Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	1		
	23. Практическое занятие. Нижняя прямая и боковая подача	1		
	24. Практическое занятие. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	4		

Верхняя прямая подача. ОФП	В том числе практических занятий			ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.4
	25. Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	1		
	25. Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	1		
	27. Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	1		
	28. Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2		
	В том числе практических занятий			
	29. Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	1		
	30. Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2		
	В том числе практических занятий			
	31. Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	1		
	32. Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Всего часов за 3 семестр, из них	34		
	Теоретические занятия	-		
	Практические занятия	34		
	Самостоятельная работа обучающихся	6		
	Консультации	-		
	Промежуточная аттестация зачет	2		
	2 курс 4 семестр	48		
Тема 3.6. Основы методики	Содержание учебного материала	2		
	В том числе практических занятий			
	33. Практическое занятие. Отработка навыков судейства в	1		

судейства	волейболе			
	34. Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	4		
	В том числе практических занятий			
	35. Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	1		
	36. Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	1		
	37. Практическое занятие. Игра по правилам	1		
	38. Практическое занятие. Игра по правилам	1		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений на развитие дельтовидной мышцы. Изучение правил игры.	2		
Раздел 4. Баскетбол				
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2		
	В том числе практических занятий			
	39. Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1		
	40. Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практических занятий			
	41. Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей,	1		
	42. Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей	1		
	43. Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса	1		
	44. Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			

Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	2		
	В том числе практических занятий			
	45. Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	1		
	46. Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4		
	В том числе практических занятий			
	47. Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	1		
	48. Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	1		
	49. Практическое занятие. Выполнение броска мяча в кольцо	1		
	50. Практическое занятие. Выполнение броска мяча в кольцо	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	2		
	В том числе практических занятий			
	51. Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1		
	52. Практическое занятие. Игра по правилам	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.4
	В том числе практических занятий			
	53. Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	1		
	54. Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1		

	55. Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1		
	56. Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1		
	Самостоятельная работа обучающихся	8		
Раздел 5. Гимнастика				
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	1		
	57. Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	1		
	В том числе практических занятий			
	58. Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	2		
	В том числе практических занятий			
	59. Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями (юноши). Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок (девушки)	1		
	60. Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями (юноши). Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок (девушки)	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	4		
	В том числе практических занятий			
	61. Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	1		
	62. Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	1		
	63. Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	1		
				ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
				ПК 1.1 ПК 1.4

	64. Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 6. Бадминтон				
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.4
	В том числе практических занятий			
	65. Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1		
	66. Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	2		
	В том числе практических занятий			
	67. Практическое занятие. Отработка подач	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала	2		
	В том числе практических занятий			
	68. Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	4		
	В том числе практических занятий			
	69. Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	1		
	70. Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	1		
	71. Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1		
	72. Практическое занятие. Игра по правилам	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 7. Настольный теннис				
Тема 7.1.	Содержание учебного материала	4		

Настольный теннис	В том числе практических занятий			
	73. Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки.	1		
	74. Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям	1		
	75. Практическое занятие. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	1		
	76. Практическое занятие. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	1		
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема.8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	2		ПК 1.1 ПК 1.4
	В том числе практических занятий			
	77. Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	1		
	78. Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	1		
	79. Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1		
	80. Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1		
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Всего часов за 4 семестр, из них	46		
	Теоретические занятия	-		
	Практические занятия	46		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Консультации	-		
Промежуточная аттестация зачет		2		
3 курс 5 семестр		34		

Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	3		
	В том числе практических занятий			
	1. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	1		
	Самостоятельная работа обучающихся Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. . Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки	2		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика				
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	1		
	В том числе практических занятий			
	2. Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.2 Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	2		
	В том числе практических занятий			
	3. Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	1		
	4. Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	1		
	В том числе практических занятий			
	5. Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1		
	6. Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
				ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.4

Тема 2.4 Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2		ОК 08
	В том числе практических занятий			
	7. Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1		
	8. Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.5 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2		ОК 08
	В том числе практических занятий			
	9. Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге, 500 м (д), 1000 м (ю)	1		
	10. Практическое занятие. Бег на выносливость	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	1		ОК 08
	В том числе практических занятий			
	11. Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	1		ОК 08
	В том числе практических занятий			
	12. Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.3 Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2		ОК 08
	В том числе практических занятий			
	13. Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	1		
	14. Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.4 Верхняя	Содержание учебного материала	2		ОК 08

прямая подача. ОФП	В том числе практических занятий			
	15. Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	1		
	16. Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2		ОК 08
	В том числе практических занятий			
	17. Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	1		
	18. Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.6 Основы методики судейства	Содержание учебного материала	1		ОК 08
	В том числе практических занятий			
	19. Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.7 Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	3		ОК 08
	В том числе практических занятий			
	20. Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	1		
	21. Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	1		
	22. Практическое занятие. Игра по правилам	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 4. Баскетбол				
Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	1		ОК 08
	В том числе практических занятий			
	23 Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.2 Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2		ОК 08
	В том числе практических занятий			
	23 Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития	1		

	скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса			
	24 Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.3 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	2		ОК 08
	В том числе практических занятий			
	25 Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1		
	26 Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.4 Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2		ОК 08
	В том числе практических занятий			
	27 Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	1		
	28 Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.5 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	2		ОК 08
	В том числе практических занятий			
	29 Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1		
	30 Практическое занятие. Игра по правилам	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.6 Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	2		ОК 08
	В том числе практических занятий			
	31 Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	1		
	32 Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений:	1		

	ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Всего часов за 5 семестр, из них	32		
	Теоретические занятия			
	Практические занятия	32		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Консультации	-		
	Промежуточная аттестация зачет	2		
	3 курс 6 семестр	26		
Раздел 5. Гимнастика		8		
Тема 5.1 Строевые приемы	Содержание учебного материала	2		ОК 08
	В том числе практических занятий			
	33. Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	1		
	34. Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.2 Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2		ОК 08
	В том числе практических занятий			
	35. Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	1		
	36. Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.3 Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	2		ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практических занятий			
	37. Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1		
	38. Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.4 Составление комплекса ОРУ и	Содержание учебного материала	2		ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практических занятий			
	39. Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	1		
	40. Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по	1		

проведение их обучающимися	атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 6. Бадминтон		8		
Тема 6.1 Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	2		ОК 08
	В том числе практических занятий			
	41. Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1		
	42. Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры в бадминтон	2		
Тема 6.2 Подачи	Содержание учебного материала	2		ОК 08
	В том числе практических занятий			
	43. Практическое занятие. Отработка подач	1		
	44. Практическое занятие. Отработка подач	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.3 Нападающий удар	Содержание учебного материала	2		ОК 08
	В том числе практических занятий			
	45 . Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	1		
	46. Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.4 Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	2		ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практических занятий			
	47. Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1		
	48 . Практическое занятие. Игра по правилам	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 7. Настольный теннис		3		
Тема 7.1 Настольный	Содержание учебного материала	3		ОК 08

теннис	В том числе практических занятий			ПК 1.1 ПК 1.4
	49 Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису.. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче.	1		
	50 Практическое занятие. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Учебная игра	1		
	51 Практическое занятие.. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Учебная игра	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		5		
Тема.8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	5		ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.4
	В том числе практических занятий			
	52. Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	1		
	53. Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	1		
	54. Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1		
	55. Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1		
	56. Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Всего часов за 7 семестр, из них	24		
	Теоретические занятия	-		
	Практические занятия	24		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Консультации	-		
	Промежуточная аттестация зачет	2		
	4 курс 7 семестр	22		
Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		9		

Тема 1.1. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	2		ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практических занятий			
	1. Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	1		
	2. Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.2. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	1		ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практических занятий			
	3. Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.3. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	1		ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практических занятий			
	4. Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.4. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	5		ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практических занятий			
	5. Практическое занятие. Контрольные нормативы. прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»,	1		
	6. Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 400 м	1		
	7. Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 500 м (д), 1000 м (ю)	1		
	8. Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю);	1		
	9. Бег по пересеченной местности	1		
	Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях по легкой атлетике	2		
Раздел 2. Волейбол		3		
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	3		ОК 08

Контроль выполнения тестов по волейболу	В том числе практических занятий			ПК 1.1
	10. Практическое занятие. Выполнение атакующих ударов в парах.	1		
	11. Практическое занятие. Игра в волейбол по правилам	1		
	12. Практическое занятие. Игра в волейбол по правилам	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1. Тактика игры в защите и нападении. Игра по правилам баскетбола.	Содержание учебного материала	3		ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практических занятий	3		
	13. Практическое занятие. Тест с ведением и забрасыванием мяча в корзину.	1		
	14. Практическое занятие. Игра по правилам в баскетбол	1		
	15. Практическое занятие. Игра по правилам в баскетбол	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 4. Гимнастика.		5		
Тема 4.1. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	5		ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практических занятий			
	16. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами	1		
	17. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания	1		
	18. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания	1		
	19. Совершенствование техники упражнений на пресс	1		
	20. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Всего часов за 7 семестр, из них	20		
	Теоретические занятия	-		
	Практические занятия	20		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Консультации	-		

	Промежуточная аттестация зачет	2		
	4 курс 8 семестр	12		
Раздел 4. Гимнастика.				
Тема 4.1. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	4		ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практических занятий			
	21. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	1		
	22. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	1		
	23. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	1		
	24. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема.5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6		ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.4
	В том числе практических занятий			
	25 . Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда	1		
	26. Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	1		
	27. Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1		
	28. Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1		
	29. Дифференцированный зачет	1		
	30. Дифференцированный зачет	1		
	Самостоятельная работа обучающихся Написать реферат по теме ЗОЖ	2		
	Всего часов за 8 семестр, из них	10		
	Теоретические занятия	-		
	Практические занятия	10		

	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Консультации	-		
Всего часов учебных занятий:		166		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с пунктом 6.1.2. образовательной программы по специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные печатные издания

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

3.2.2. Электронные издания

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

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

3.2.3. Дополнительные источники

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

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

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций. Компетенции должны быть соотнесены с предметными результатами.

Код и наименование Формируемых компетенций	Критерии оценки	Методы оценки
ОК04. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	-понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - ведёт здоровый образ жизни;	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
ОК08 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	-понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; -проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	
ПК1.1. Подготавливать оборудование и материалы.	-использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	
ПК1.4. Контролировать сырье, полуфабрикаты и готовую продукцию.	-пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	