



Digitally signed by
Носырева Галина
Александровна
DN: C=RU,
OU=Директор, O=ГБПОУ
МО "СПК", CN=Носырева
Галина Александровна,
E=mo_spkolledzh@mosreg
.ru
Reason: Я утверждаю
данный документ
Location: Сергиев Посад
Date: 2025-12-19 08:27:40

Приложение 4-2

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

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

Утверждена приказом директора
ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»
№ _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

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

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08, ПК 1.5

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 1.5	<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	176
в т.ч. в форме практической подготовки	106
в том числе:	
теоретические занятия	0
практические занятия	174
<i>Самостоятельная работа</i>	0
Промежуточная аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч	В том числе в форме практической подготовки	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3		4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	1		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1		
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	1		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	1		
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		26		
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	4		
	В том числе практических занятий	4		
	Биомеханические основы техники бега	1		

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Биомеханические основы техники низкого старта и стартового ускорения	1		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	Бег по дистанции	1		
	Финиширование, специальные упражнения	1		
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	В том числе практических занятий	4		
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	1		
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	1		
	Техника бега на средние и длинные дистанции	1		
	Техника 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:	4		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	В том числе практических занятий	4		
	Специальные упражнения прыгуна	1		
	Специальные упражнения прыгуна	1		
	ОФП	1		
	ОФП	1		
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	В том числе практических занятий	4		
	Выполнение эстафетного бега 4x100	1		
	Выполнение эстафетного бега 4x100	1		
	Выполнение челночного бега	1		
	Выполнение челночного бега	1		
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	10		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	В том числе практических занятий	10		
	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю)	1		
	. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю)	1		

	. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю)	1		
	. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю)	1		
	. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю)	1		
	. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю)	1		
	. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю)	1		
	Прыжок в длину с места	1		
	Прыжок в длину с места	1		
	С разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	1		
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Раздел 3. Волейбол		32		
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	В том числе практических занятий	4		
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	1		
	Выполнение перемещения по зонам площадки	1		
	Выполнение тестов по ОФП	1		
	Выполнение тестов по ОФП	1		
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	В том числе практических занятий	4		
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1		
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1		
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1		
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	8		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	В том числе практических занятий	8		
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	1		
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	1		
	Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса	1		

	Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса	1		
	Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног	1		
	Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног	1		
	Выполнение упражнений на укрепление мышц ног.	1		
	Выполнение упражнений на укрепление мышц ног.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	В том числе практических занятий	4		
	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи	1		
	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи	1		
	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	1		
	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	1		
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	В том числе практических занятий	4		
	. Отработка тактики игры в защите и нападении	1		
	Отработка тактики игры в защите и нападении	1		
	Отработка тактики игры и выполнение приёмов передачи мяча	1		
	Отработка тактики игры и выполнение приёмов передачи мяча	1		
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	В том числе практических занятий	4		
	Отработка навыков судейства в волейболе	1		
	Отработка навыков судейства в волейболе	1		
	Отработка навыков судейства в волейболе	1		
	Отработка навыков судейства в волейболе	1		
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	В том числе практических занятий	4		
	Выполнение передачи мяча в парах	1		
	Выполнение передачи мяча в парах	1		
	Игра по упрощённым правилам волейбола	1		
	Игра по правилам волейбола	1		

	Самостоятельная работа обучающихся*			
Раздел 4. Баскетбол		26		
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	В том числе практических занятий	4		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц ног	1		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц ног	1		
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	В том числе практических занятий	4		
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей	1		
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей	1		
	Выполнение упражнений способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	1		
	Выполнение упражнений 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	4		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	В том числе практических занятий	4		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей,	1	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	1	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц ног	1	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	В том числе практических занятий	4		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей	1	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	1	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	1	1	

	Выполнение упражнений для укрепления мышц ног	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	В том числе практических занятий	4		
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	1	
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	1	
	Игра по правилам баскетбола	1	1	
	Игра по правилам баскетбола	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	6		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	В том числе практических занятий	6		
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	1	1	
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	1	1	
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо	1	1	
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок.	1	1	
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам.	1	1	
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Раздел 5. Гимнастика		37		
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2		
	Отработка строевых приёмов	1	1	
	Отработка строевых приёмов	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	4		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4		
	Отработка техники акробатических упражнений	1	1	
	Отработка техники акробатических упражнений	1	1	

	Отработка техники акробатических упражнений	1	1	
	Отработка техники акробатических упражнений	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	8		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	В том числе практических занятий	8		
	Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1	1	
	Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1	1	
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки.	1	1	
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки.	1	1	
	Брусья: правила техники безопасности; страховка партнера	1	1	
	Брусья: правила техники безопасности; страховка партнера	1	1	
	Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	1	1	
	Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 5.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	8		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	В том числе практических занятий	8		
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	1	
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	1	
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	1	
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	1	
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1	1	
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1	1	
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1	1	
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	15		
	В том числе практических занятий	15		
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	1	1	

	Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	1	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	1	1	
	Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	1	1	
	Выполнение комплекса ОРУ	1	1	
	Выполнение комплекса ОРУ	1	1	
	Контроль выполнения комплексов ОРУ.	1	1	
	Контроль выполнения комплексов ОРУ.	1	1	
	Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике.	1	1	
	Методы регулирования нагрузки.	1	1	
	Методы регулирования нагрузки.	1	1	
	Контроль комбинации на бревне, брусьях.	1	1	
	Контроль комбинации на бревне, брусьях.	1	1	
	Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике.	1	1	
	ППФП	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Раздел 6. Бадминтон		19		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	4		
	В том числе практических занятий	4		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей.	1	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей.	1	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса.	1	1	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, ног, брюшного пресса	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 6.2. Поддачи	Содержание учебного материала	3		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	В том числе практических занятий	3		
	Отработка подач	1	1	
	Отработка подач	1	1	

	Отработка подач	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 6.3.	Содержание учебного материала:	2		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
Нападающий удар	В том числе практических занятий	2		
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	1	1	
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 6.4.	Содержание учебного материала	10		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
Судейство соревнований по бадминтону	В том числе практических занятий	10		
	. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
	Судейство соревнований по бадминтону	1	1	
	Контроль техники подач, ударов справа, слева	1	1	
	Контроль техники подач, ударов справа, слева	1	1	
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1	1	
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
	Игра по правилам	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Раздел 7. Настольный теннис		4		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
Тема 7.1.	Содержание учебного материала	4		
Настольный теннис	В том числе практических занятий	4		
	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	1	1	
	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	1	1	
	Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	1	1	
	Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-		
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		28		

Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	28		ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	В том числе практических занятий	28		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	1	1	
	Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.	1	1	
	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.	1	1	
	Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи	1	1	
	ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	1	1	
	Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	1	1	
	Анализ профессиограммы	1	1	
	Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.	1	1	
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	1	1	
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	1	1	
	Прикладные виды спорта.	1	1	
	Прикладные виды спорта.	1	1	
	Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	1	1	
	Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	1	1	
	Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	1	1	
	Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи	1	1	

	Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	1	1	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	1	1	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	1	1	
	Формирование профессионально значимых физических качеств	1	1	
	Формирование профессионально значимых физических качеств	1	1	
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1	1	
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1	1	
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1	1	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1	1	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1	1	
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1	1	
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Промежуточная аттестация. Дифференцированный		2		
Всего:		176	106	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- тренажерный зал размером 10х7 – с тренажерами;
- фойе – где размещены два теннисных стола;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам ;

техническими средствами: электронное табло; ручное табло; видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;
- мини-футбольное поле;
- беговая дорожка;
- сектор для метания;
- яма для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- турники.

спортивным оборудованием:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие) канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);
- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);
- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волей-больные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

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 и электронные издания

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

2. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для спо / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>

3. Бишаева А.А. Физическая культура: ЭУМК для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева, М.М. Борисова. – Москва : Академия, 2021 – URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/5411/547795/>

4. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> (дата обращения: 07.01.2024). — Текст : электронный.

5. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 461 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05784-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453962>

6. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 125 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10154-6. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126>

8. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / . — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195>

9. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>

10. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для спо / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539>

11. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 07.01.2022). — Текст : электронный.

12. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – Москва :

Издательство Юрайт, 2024. – 344 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08846-5. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/474472>

13. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова, Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

14. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 189 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08356-9. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/473322>

15. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

16. Чернов, И. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в среднем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики) : учебное пособие для спо / И. В. Чернов, Р. В. Ревунов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-9722-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207551>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: www.minstm.gov.ru

2. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс]. URL: www.edu.ru

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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 и системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.