

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Еремина Юлия Сергеевна
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 21.06.2025 15:55:09
Уникальный программный ключ:
10fd1e68a2d857e525acc42c45ca70b06cc5cf3

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Буденновске

Кафедра начального образования и гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующий кафедрой

 Е. А. Карагодина

Протокол №10

от 06.05.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

СГЦ.04 Физическая культура

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы

Шифр и наименование специальности

49.02.01 Физическая культура

Профиль: гуманитарный

Форма обучения

очная

Срок освоения

3 года 10 месяцев

Кафедра

начального образования и гуманитарных дисциплин

Год начала подготовки

2025

Буденновск, 2025 г.

Программу составил: О.П. Безрукавая, преподаватель

Рабочая программа предназначена для преподавательского состава, обучающихся и служит основой организации преподавания дисциплины «Физическая культура» для очной формы обучения по специальности 49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (квалификация «Педагог по физической культуре и спорту»), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14.09.2023 г. № 686 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура».

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 49.02.01 «Физическая культура», утвержденного Советом филиала от 17.04.2025 г., протокол № 6.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры начального образования и гуманитарных дисциплин, протокол № 10 от 06 мая 2025 г. для исполнения в 2025-2026 учебном году

И. о. заведующего кафедрой Е.А. Карагодина

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой Ю. И. Стебловская

Срок действия рабочей программы дисциплины: 2025-2026 учебный год

Оглавление

<u>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	4
<u>2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	4
<u>3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</u>	4
<u>4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</u>	4
<u>5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ</u>	5
<u>6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ</u>	Ошибка!
<u>7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</u>	21
<u>10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</u> ..	22
<u>ПРИЛОЖЕНИЕ 1</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>ПРИЛОЖЕНИЕ 2</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</u> ...	Ошибка! Закладка не определена.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ		
Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является обеспечение теоретической и методико-практической подготовки студентов к проведению занятий по Физической культуре.		
2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ		
1. Создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста. 2. Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности. 3. Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни. 4. Воспитание нравственных, физических психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития. 5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности. 6. Приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере		
3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ		
Дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам базовой части общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППСЗ по специальности 49.02.01 Физическая культура. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, дополнительном профессиональном образовании, в программах повышения квалификации и переподготовки работников образования. Рабочая программа составлена для очной формы обучения.		
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ		
Код и наименование компетенции		
ОК.8 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:	уметь:	владеть:
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику	выполнять индивидуально подобранные комплексы прикладной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, системы упражнений оздоровительной и	- навыками использования приобретённых знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - навыками подготовки к профессиональной

профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	атлетической гимнастики; –применять простейшие приёмы самомассажа и релаксации; –преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; –осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; –организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; –использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования.	деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации; – навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; – навыками формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни; – средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
---	--	---

5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 216 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 176 ч., самостоятельная работа – 40 ч.,
3,4,5,6, семестр – зачет, 7 семестр - зачет с оценкой

Семестр (курс, семестр в курсе)		3	4	5	6	7	
Неделя		17	24	17	25		
Вид занятий	Объем часов						Из них в виде практической подготовки
	Всего						
Максимальная учебная нагрузка	216	36	36	36	36		<u>176</u>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	176	28	28	28	28		<u>176</u>
Лекции							
Практические занятия		28	28	28	28	64	
Лабораторные работы							

Самостоятельная работа	40	8	8	8	8	8	
Промежуточная аттестация							
<i>Формы промежуточной аттестации:</i> 3,4,5,6 – <i>зачет</i> , 7 семестр - зачет с оценкой		<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	зачет с оценкой	

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 семестр			
Тема 1 «Легкая атлетика» (развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости)	Содержание занятий Легкая атлетика Совершенствование техники спринтерского бега: техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование), бег по виражу, техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, бег на 100 м. Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе в течение 1520 минут, кроссовый бег до 3000 метров без учета времени, кроссовый бег до 2000 метров на время. Совершенствование техники прыжков: прыжки в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега, прыжки в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Совершенствование техники метаний: метание гранаты весом 500 г на результат в полной координации, толкание ядра весом 3-4 кг с места и со скачка, метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14 метров.	36	
	<i>Лекция: ИТБ по видам спорта</i>	2	
	Легкая атлетика <u>Практические занятия:</u> <i>Занятие 1.</i> 1.Теория: цели и задачи физического воспитания в I семестре. 2.Разминка. ОРУ без предметов. 3.Специальные беговые упражнения. 4.Бег в ускорении на 30, 60 метров. Техника бега на короткие дистанции. 5.Развитие координационных способностей. 6.Бег в медленном темпе 4 минуты.	4	2,3
	В виде практической подготовки	2	
	<i>Занятие 2.</i> 1.Разминка (игровым способом). ОРУ без предметов. 2.Специальные упражнения бегуна. 3.Упражнения на опоре («ступенька», прыжки в глубину и т.п.). 4.Бег с высокого старта 3 по 30 м., 2 по 60 м., 2 по 100м. 5.Прыжки разным способом. 6.Подвижная игра «Третий лишний». 7.Бег в спокойном темпе до 5 минут.	4	2,3

	<i>В виде практической подготовки</i>	2	
	<i>Занятие 3.</i> 1.Разминка. ОРУ в парах (с сопротивлением). 2.Броски набивного мяча разным способом. 3.Сдача контрольного норматива в беге на 30 метров. 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 5. Бег в медленном темпе до 6 минут.	4	2,3
	<i>В виде практической подготовки</i>	2	
	<i>Занятие 4.</i> 1.Разминка. ОРУ без предметов. Игра-эстафета (с предметами). 2.Спринт: техника старта, бег по дистанции, финиширование. 3.Бег на 100 метров – сдача учебного норматива. 4.Прыжки в длину с разбега. 5.Бег в переменном темпе.	2	2,3
	<i>В виде практической подготовки</i>	2	
	<i>Занятие 5.</i> 1.Разминка. ОРУ у опоры. 2.Прыжковые упражнения (многоскоки, «блоха», «лягушка») серийно по 20-25 метров. 3.Броски набивного мяча разным способом. 4.Подвижная игра «Невод», «У медведя во бору». 5.Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на 2000 метров.	4	2,3
	<i>В виде практической подготовки</i>	2	
	<i>Занятие 6.</i> 1.Разминка (игровым способом). ОРУ с обручами. 2.Прыжки в длину с разбега на результат – сдача контрольного норматива. 3.Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки). 4.Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на 2000 метров.	4	2,3
	<i>В виде практической подготовки</i>	2	
	<i>Занятие 7.</i> 1.Разминка (методом круговой тренировки). 2.Специальные упражнения в легкой атлетике. ОФП (скакалка). 3.Сдача учебного норматива в беге на 2000 метров (в виде соревнования). 4.Подвижные игры, упражнения на координацию.	4	2,3
	<i>В виде практической подготовки</i>	2	

	<i>Занятие 8.</i> 1.Разминка. ОРУ без предметов, в парах. 2.Техника бега в гору, с горы. 3.Прыжок в длину с места (контрольный норматив). 4.ОФП. 5.Бег по пересеченной местности (марш-бросок). Упражнения в расслаблении.	4	2,3
	<i>В виде практической подготовки</i>	1	
	<i>Занятие 9.</i>	2	2,3
	1. Разминка. ОФП (круговая тренировка на гимнастических скамейках). 2. Игра-эстафета. 3. Прыжки разным способом на развитие общей прыгучести. 4. Сдача учебных нормативов по легкой атлетике и контрольных нормативов по двигательной подготовленности. 5. Подвижная игра.		
	<i>Занятие 10.</i> Общетеоретическая подготовка по физической культуре: методика обучения двигательным действиям, организация и проведение физкультурного занятия, формирование здорового образа жизни.	2	
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение литературных источников, выполнение комплексов упражнений		1
	Всего:	36	
4семестр			
Тема 2 «Школа волейбольного мяча» (развитие ловкости, координации движений)	<i>Содержание занятий Волейбол</i> Совершенствование техники: передвижений, остановок, стоек, приема и передач мяча, варианты техники приема и передачи мяча (в различных построениях и комбинациях), подачи мяча избранным способом, нападающий удар в игровых заданиях и комбинациях через сетку. Совершенствование техники запретных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночные, групповые), страховка. Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по правилам волейбола.	36	

<u>Практические занятия:</u> <i>Занятие 1.</i> 1.Теория: цели и задачи физического воспитания во II семестре. 2.Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении. 3.Стойка игрока, перемещения игрока по площадке. 4.Техника верхней передачи мяча (индивидуально и в парах). 5.Прием мяча снизу двумя руками. 6.Подача мяча (варианты). 7.Игра «Летающий мяч».	6	2,3
<i>Занятие 2</i> 1.Разминка (игровым способом). ОРУ в парах (с сопротивлением). 2.Передача мяча двумя руками сверху (в низкой, средней стойке) в парах, у стены (индивидуально). 3.Прием мяча с последующей передачей (снизу и сверху). 4.Подача мяча. 5.Учебная игра 6 на 6 (по упрощенным правилам). 6.ОФП (скакалка).	6	2,3
<i>Занятие 3.</i> 1.Разминка (с волейбольными мячами). 2.Передача мяча через сетку на месте и в движении (парами, в колоннах).	4	2,3

3.Подготовительные упражнения к нападающему удару: перебивание мяча через сетку кулаком. 4.Прием мяча от стены. 5.Упражнение «Попади в корзину». 6.Учебная игра 6 на 6. 7.ОФП (упражнения для мышц брюшного пресса).		
<i>Занятие 4.</i> 1. Разминка (типа аэробики). 2. Передача мяча сверху и снизу в парах (через сетку). 3. Индивидуальная работа с мячами (подготовка к сдаче учебного норматива №1 по разделу «Волейбол».) 4. подача мяча на силу. 5. Упражнения к нападающему удару. 6. Учебные игры. 7. ОФП (прыжки через скамейку).	4	2,3

Занятие 5. 1.Разминка на гимнастических скамейках. 2.Передача мяча назад за голову (в парах, тройках). 3.Подготовительные упражнения к нападающему удару (упражнение «пол – стена») индивидуально. 4.Передача мяча двумя руками. 5.Сдача учебного норматива №1 (передача мяча над собой). 6.Прием мяча с подачи. 7.Учебная игра на 3 касания. 8.ОФП (скакалка).	4	2,3
Занятие 6. 1.Разминка (типа аэробики). 2.Совершенствование техники передачи и приема мяча сверху и снизу в колоннах, шеренгах. 3.Игра «Мяч в воздухе». 4.Нападающий удар после собственного набрасывания из зоны № 2 и № 4. 5.Приемы мяча у стены, через сетку. 6.Подачи мяча. 7.Учебная игра. 8.ОФП (упражнения у стены).	4	2,3
Занятие 7. 1.Разминка (обычная). 2.Упражнения с мячом в парах, тройках. 3.Передача за голову. Передача мяча через сетку снизу двумя руками. Упражнение «Вратарь». 4.Сдача учебного норматива № 2. 5.Игры «Мяч капитану», «Вызов номеров». 6.Нападающий удар (индивидуально). 7.Учебная игра (на 2 – 3 касания). 8.ОФП (брюшной пресс).	2	2,3
Занятие 8. 1. Разминка (типа аэробики).	2	2,3
2.Упражнения с волейбольным мячом (в парах, в колоннах). 3.Техника нападающего удара в парах (у сетки). 4.Блокирование мяча. 5.Сдача учебного норматива №3. 6.Тактика игры в волейбол. 7.Учебная игра. 8.ОФП (сгибание рук в упоре лежа).		

	Занятие 9. 1.Разминка (обычная). 2.Упражнения с волейбольными мячами. 3.Учебные игры по волейболу (на оценку). Судейство по волейболу.	2	2,3
	Занятие 10. Общетеоретическая подготовка по физической культуре: методика обучения двигательным действиям, организация и проведение физкультурного занятия, формирование здорового образа жизни.	2	2,3
	Самостоятельная работа. Изучение литературных источников, выполнение комплексов упражнений		
Всего:36		36	1,2,3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
5семестр			
Тема 1 «Школа баскетбольного мяча» (совершенствование координационных способностей)	Содержание занятий Баскетбол Совершенствование техники: передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча (на месте и в движении) в различных построениях без сопротивления и с сопротивлением защитника, бросков мяча в корзину (с ударом и без удара об щит), варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, ведения мяча в различных комбинациях и заданиях, игры-эстафеты с ведением мяча, защитных действий (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам баскетбола, «стритбол» по правилам игры.	20	
	Баскетбол. Практические занятия: Занятие 1. 1.История баскетбола. Раздел баскетбола в учебной программе. 2.Разминка: бег, ходьба с изменением направления, темпа, способа перемещения. ОРУ в движении. 3.Стойки, остановки игрока. 4.Ведение мяча: с изменением направления движения. 5.Ловля и передача мяча. 6.Бросок мяча в корзину двумя руками. 7.Игра «Салки». ОФП.	4	2,3

	<i>Занятие 2.</i> 1.Разминка (полоса препятствий). 2.Прыжки через скамейку (серийно, поточно). 3.Ведение мяча, остановка после ведения. 4.Игра «Салки», «Защитник – нападающий». 5.Передача и ловля мяча разным способом. 6.Подготовительное упражнение «30 передач». 7.Бросок мяча в корзину одной рукой. 8.Прыжки на скакалке.	4	2,3
	<i>Занятие 3.</i> 1.Разминка (обычная). ОРУ в движении, у опоры. 2.Передачи мяча в парах, тройках. 3.Ведение мяча с «пассивным» защитником. 4.Броски мяча в корзину после ведения. Упражнение «6 точек». 5.Подготовка к сдаче учебного норматива №1 – ведение мяча. 6.Подготовительная игра «Мяч капитану».	4	2,3
	<i>Занятие 4.</i> 1.Разминка с мячами (на месте и в движении). Упражнения в жонглировании мячами. 2.Передача и ловля мяча в движении (с броском мяча в корзину). 3.Техника ведения мяча правой и левой рукой. 4.Сдача учебного норматива №1. 5.Броски мяча в корзину в опорном положении и в прыжке. 6.Учебная игра.	4	2,3
	<i>Тема 2 «Легкая атлетика» (развитие скоростных, скоростносиловых качеств, общей выносливости)</i> <i>Содержание занятий</i> Легкая атлетика Совершенствование техники спринтерского бега: техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование), бег по виражу, техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, бег на 100 м. Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе в течение 1520 минут, кроссовый бег до 3000 метров без учета времени, кроссовый бег до 2000 метров на время. Совершенствование техники прыжков: прыжки в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега, прыжки в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Совершенствование техники метаний: метание гранаты весом 500 г на результат в полной координации, толкание ядра весом 3-4 кг с места и со скачка, метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14 метров.	16	

	<u>Практические занятия:</u> <i>Занятие 1.</i> 1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2. Упражнения в расслаблении, самомассаж. 3. Теоретическая подготовка по разделу «Здоровый образ жизни» (просмотр кинофильмов).	4	2,3
	<i>Занятие 2.</i> 1. Разминка: ходьба, бег в чередовании. ОРУ на месте. 2. Упражнения у опоры (на гибкость, растягивание). 3. Специальные подготовительные упражнения прыгуна. 4. Прыжки через планку с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание». 5. Приемы самообороны (стойки, удары, блокирование). 6. Подвижные игры с мячом.	4	2,3
	<i>Занятие 3.</i> 1. Разминка (на гимнастических скамейках). 2. Игры – эстафеты с использованием гимнастических скамеек. 3. Упражнения на растягивание. 4. Прыжки в высоту способом «перешагивание». 5. Приемы самообороны (освобождение от захватов за руки). 6. Прыжки на скакалке.	2	2,3
	<i>Занятие 4.</i> 1. Разминка. ОРУ без предметов. 2. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 3. Бег по команде с низкого старта (на 15, 30, 60 метров). 4. Игры «Вороны – воробьи», «Мы, веселые ребята!». 5. Броски набивного мяча разным способом. 6. Бег в медленном темпе до 2000 метров.	4	2,3
	<i>Занятие 5.</i> 1. Разминка. ОРУ в парах. 2. Упражнения у опоры. Упражнения «ступенька», прыжки в глубину, на растягивание. 3. Бег на короткие дистанции (60, 100 метров). 4. Прыжок в длину с места. 5. Бег по пересеченной местности. 6. Подвижные игры народов Северного Кавказа.	2	2,3
	Всего:	36	1,2,3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
6 семестр			
Тема 1 «Легкая атлетика» (развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости)	Содержание занятий Легкая атлетика 1. Двигательные способности. 2. Двигательные умения и навыки. 3. Организаторские и профессионально-педагогические умения.	16	
	<u>Практические занятия:</u> <i>Занятие 1.</i> 1. Теория: цели и задачи физического воспитания в III семестре. 2. Разминка. ОРУ без предметов. 3. Специальные легкоатлетические упражнения. 4. Бег в ускорении с высокого старта на 30, 60 метров. 5. Техника спринтерского бега на короткие дистанции. 6. Развитие координационных способностей. 7. Бег в медленном темпе 4 минуты.	4	2,3
	<i>Занятие 2.</i> 1. Разминка (игровым способом). ОРУ без предметов. 2. Специальные упражнения в легкой атлетике. 3. Упражнения на возвышенности («ступенька», прыжки в глубину и т.п.). 4. Бег с высокого старта 3 по 30 м., 2 по 60 м., 2 по 100 м. 5. Развитие общей прыгучести: прыжки разным способом. 6. Подвижные игры «Третий лишний». 7. Бег в спокойном темпе до 5 минут.	4	2,3
	<i>Занятие 3.</i> 1. Разминка. ОРУ в парах (с сопротивлением). 2. Броски набивного мяча весом 3 кг разным способом. 3. Контроль двигательной подготовленности: сдача контрольного норматива в беге на 30 метров. 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 5. Бег в медленном темпе до 6 минут.	4	2,3

	<i>Занятие 4.</i> 1.Разминка. ОРУ без предметов. 2.Игра-эстафета (с предметами). 3.Техника бега на короткие дистанции: техника старта, бег по дистанции, финиширование. 4.Бег на 100 метров – сдача учебного норматива (КДП). 5.Прыжки в длину с разбега: правила соревнований и судейство в л/а. 6.Бег в переменном темпе.	4	2,3
Тема 2 «Школа баскетбольного мяча»(совершенствование техники и координационных способностей)	<i>Содержание занятий Баскетбол</i> Совершенствование техники: передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча (на месте и в движении) в различных построениях без сопротивления и с сопротивлением защитника, бросков мяча в корзину (с ударом и без удара об щит), варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, ведения мяча в различных комбинациях и заданиях, игры-эстафеты с ведением мяча, защитных действий (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам баскетбола, «стритбол» по правилам игры.	20	
	<u>Практические занятия:</u> <i>Занятие 1.</i>	4	2,3
	1.История баскетбола. Раздел баскетбола в учебной программе. 2.Разминка: бег, ходьба с изменением направления, темпа, способа перемещения. ОРУ в движении. 3.Индивидуальные игровые действия: стойки, остановки игрока. 4.Ведение мяча: с изменением направления движения. 5.Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. 6.Бросок мяча в корзину. 7.Игра «Салки». ОФП.		
	<i>Занятие 2.</i> 1.Разминка (полоса препятствий). Прыжки через скамейку (серийно, поточно). 2.Техника игры в нападении: ведение мяча, остановка после ведения. 3.Игра «Салки», «Защитник – нападающий». 4.Передача и ловля мяча разным способом в парах, в четверках, в колоннах. 5.Подготовительное упражнение «30 передач». 6.Бросок мяча в корзину одной рукой. 7.Прыжки на скакалке.	4	2,3

Занятие 3. 1. Разминка (обычная). ОРУ в движении, у опоры. 2. Передачи мяча в парах, тройках. 3. Ведение мяча с «пассивным» защитником: техника игры в защите (индивидуальные игровые действия). 4. Броски мяча в корзину после ведения. 5. Упражнение «6 точек». 6. Подготовка к сдаче учебного норматива № 1 – ведение мяча. 7. Подготовительная игра «Мяч капитану».		4	2,3
Занятие 4. 1.Разминка с мячами (на месте и в движении). Упражнения в жонглировании мячами. 2.Техника игры в нападении: передача и ловля мяча в движении (с броском мяча в корзину). 3.Индивидуальные игровые действия: техника ведения мяча правой и левой рукой. 4.Сдача учебного норматива 5.Броски мяча в корзину в опорном положении и в прыжке. 6.Учебная игра.		4	2,3
Занятие 5. 1.Разминка (игровым способом). 2.Игры – эстафеты с баскетбольными мячами (дом. Задание). 3.Бросок мяча в движении (техника двух шагов). 4.Штрафной бросок – подготовка к сдаче учебного норматива № 2. 5.Игра «Зонный баскетбол» (четыре квадрата). 6.Прыжки через гимнастическую скамейку.		4	2,3
Всего:		36	1,2,3
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
7 семестр			
Тема 1 «Школа волейбольного мяча» (совершенствование техники, развитие ловкости и координации)	Содержание занятий Волейбол 1.Двигательные способности. 2.Двигательные умения и навыки. 3.Организаторские и профессионально-педагогические умения.	20	

движений)		<u>Практические занятия:</u> <i>Занятие 1.</i> 1.Теория: цели и задачи физического воспитания в IV семестре. 2.Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении. 3.Индивидуальные действия игрока: стойка игрока, перемещения игрока по площадке. 4.Техника верхней и нижней передачи мяча (индивидуально и в парах). 5.Прием мяча снизу двумя руками: упражнения в парах. 6.Подача мяча (варианты). 7.Игра «Летающий мяч».	8	2,3
		<i>Занятие 2.</i> 1. Разминка (игровым способом). ОРУ в парах (с сопротивлением). 2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху (в низкой, средней стойке) в парах, у стены (индивидуально). 3. Прием мяча с последующей передачей (снизу и сверху). 4. подача мяча в заданную зону. 5. Учебная игра 6 на 6 (по упрощенным правилам). 6. ОФП (скакалка).	4	2,3
		<i>Занятие 3.</i> 1.Разминка (с волейбольными мячами). 2.Техника игры в защите и в нападении (передача через сетку на месте и в движении). 3.Специальные упражнения к нападающему удару: перебивание мяча через сетку. 4.Прием мяча от стены снизу и сверху. 5.Упражнение «Попади в корзину». 6.Учебная игра 6 на 6. 7.ОФП (упражнения для мышц брюшного пресса).	8	2,3
Тема 2	«Легкая атлетика»	Содержание занятий Легкая атлетика	16	
	(развитие скоростных, скоростносиловых качеств, выносливости)	Совершенствование техники спринтерского бега: техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование), бег по виражу, техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, бег на 100 м. Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе в течение 1520 минут, кроссовый бег до 3000 метров без учета времени, кроссовый бег до 2000 метров на время. Совершенствование техники прыжков: прыжки в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега, прыжки в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега.		
		Совершенствование техники метаний: метание гранаты весом 500 г на результат в полной координации, толкание ядра весом 3-4 кг с места и со скачка, метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14 метров.		

<u>Практические занятия:</u> <i>Занятие 1.</i> 1.Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2.Упражнения в расслаблении, самомассаж. 3.Теоретическая подготовка по разделу «Здоровый образ жизни» (просмотр кино-видео-фильмов).	8	2,3
<i>Занятие 2.</i> 1.Разминка: ходьба, бег в чередовании. ОРУ на месте. 2.Упражнения у опоры (на гибкость, растягивание). 3.Специальные подготовительные упражнения прыгуна. 4.Прыжки через планку с прямого разбега. 5.Прыжки в высоту способом «перешагивание». 6.Приемы самообороны (стойки, удары, блокирование). 7.Развитие физических качеств.	8	2,3
Всего:	216	1,2,3

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – **ознакомительный** (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – **репродуктивный** (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – **продуктивный** (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: – существенные пробелы в знаниях учебного материала; – допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; – непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; – отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: – знания теоретического материала; – неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; – неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; – недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; умение без грубых ошибок решать практические задания.	Обучающийся демонстрирует: – знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; – твердые знания теоретического материала; – способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; – правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; – умение решать практические задания, которые следует выполнить; – владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины.	Обучающийся демонстрирует: – глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; – полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; – способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; – логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; – умение решать практические задания; – наличие

		Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; — свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
--	--	---	--

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и решение проблемных ситуаций (задач); подготовка к собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и/или экзамену

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	
9.1. Рекомендуемая литература	
9.1.1. Основные 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, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/491233 2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/560907 3. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 609 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-18616-1. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/565611	
9.1.2. Дополнительные источники	
1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 216 с. - (Профессиональное образование). -	

ISBN 978-5-534-15307-1. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/563631	
2. Физическая культура: учебное пособие для СПО/Н.В.Решетников. - Москва: Академия, 2008	
3. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для СПО.- Москва: Академия, 2005	
4. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: учебное пособие - Ставрополь, 2001	
5. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для СПО.- Москва: Академия, 2000	
6. Колодницкий, Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения и игры: Методическое пособие. - Москва: Дрофа, 2004	
7. Видякин, М.В. Начинаяшему учителю физкультуры.- Волгоград: Учитель, 2004	
Периодические издания:	
1. Физкультура в школе №1-8/2024	
2. Культура физическая и здоровье Воронежский государственный педагогический университет https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/128474/	
3. Наука и школа. - 2018. - № 4. - С. 97-102. - ISSN 1819-463X. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная	
9.2 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)	
ЭБС	
ЭБС ГБОУ ВО СГПИ	https://slab.sspi.ru
ЭБС «Лань»	https://e.lanbook.com
ЭБС «Юрайт»	https://urait.ru
ЭБС «Айбукс.ру»	https://ibooks.ru
Национальная электронная библиотека	https://нэб.рф
Научная электронная библиотека eLibrary.ru.	https://elibrary.ru
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
Библиотека академии наук (БАН)	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php
Бук он лайм	https://bookonline.ru
ЭОР	
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http://window.edu.ru/catalog/
Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru/
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	https://научныйархив.рф
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	http://school-collection.edu.ru
10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Спортивный зал, оснащенный следующим набором оборудования и спортивного инвентаря: перекладины, конь, козёл, мостик, бревно, разновысотные брусья, канат; мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные; гранаты ядра скакалки, обручи, маты.	
Стадион: футбольное поле, сектор для метания, сектор для прыжков, беговые дорожки.	
Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине	

проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).
2. Adobe Acrobat Reader.
3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Разработана, утверждена и введена в действие на основании Приказа Минпросвещения России от 11.11.2022 г. № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура» и в соответствии с Письмом Минпросвещения России от 28.04.2022 № АБ-1197/05 «О направлении документов «Ядро среднего профессионального педагогического образования» (вместе с «Методическими рекомендациями по подготовке кадров по программам среднего профессионального педагогического образования на основе единых подходов к их структуре и содержанию («Ядро среднего профессионального педагогического образования»)).	Протокол заседания кафедры от «06» мая 2025 г. № 10	06.05.2025 г.