

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института СПО

М. С. Гладышева/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, (приказ Министерства просвещения Российской Федерации "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура от 11.11.2022 № 968)

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО - *Физическая культура, СГ. 04*

Учебная дисциплина «*Физическая культура*» входит в перечень дисциплин социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы.

Рабочая программа разработана ПЦК по гуманитарному профилю

Разработчик(и) рабочей программы:

Австриевских Наталья Васильевна, преподаватель СПО

## Содержание

1. **Паспорт программы учебной дисциплины**
2. **Структура и содержание учебной дисциплины**
3. **Условия реализации программы дисциплины**
4. **Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ. 04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Физическая культура» относится к дисциплинам социально-гуманитарного цикла. Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины

**Цель** освоения дисциплины:

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

**Задачи:** Основные задачи изучения дисциплины:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

**Требования к результатам освоения содержания дисциплины.**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ООП СПО по данному направлению подготовки (специальности):

*а) общих (ОК):*

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 182 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 182 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>182</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>182</i>
в том числе:	
лекционные занятия	<i>Не предусмотрены</i>
практические занятия	<i>182</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>Не предусмотрены</i>
Промежуточная аттестация в форме зачета (3-7 семестры), зачета с оценкой (8 семестр).	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1.1. Средства физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 1.</b> Выполнение и проведение комплексов упражнений оздоровительной направленности (утренней гигиенической гимнастики, дыхательных упражнений).	2	2,3
<b>Тема 1.2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 2.</b> Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	2	2,3
<b>Тема 1.3. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 3.</b> Бег на короткие дистанции. Старт из разных И. п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	2,3
<b>Тема 1.4. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 4.</b> Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	2,3
<b>Тема 1.5. Метание мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 5.</b> Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	2	2,3
<b>Тема 1.6. Спортивная ходьба</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 6.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	2,3
<b>Раздел 2. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1. Техника перемещений волейболиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 7.</b> Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	1,2
<b>Тема 2.2. Прием и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	

передача мяча	<b>Практическое занятие 8.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2	2,3
Тема 2.3. Подача мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 9.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	2,3
Тема 2.4. Техника игры в волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 10.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	2,3
Тема 2.5. Двухсторонняя игра	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 11.</b> Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.	2	2,3
Тема 2.6. Индивидуальные, групповые действия волейболистов	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 12.</b> Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите.	2	2,3
Тема 2.7. Командные действия волейболистов	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 13.</b> Командные действия в нападении и защите.	2	2,3
Тема 2.8. Подвижные игры с элементами волейбола	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 14.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	2,3
Тема 2.9. Подвижные игры с элементами	<b>Практическое занятие 15.</b> Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	

<b>волейбола</b>			
<b>Тема 2.10. Двухсторонняя игра</b>	<b>Практическое занятие 16.</b> Двухсторонняя игра по правилам волейбола.	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1. Передвижение, остановки, повороты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 17.</b> Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите.	2	
<b>Тема 3.2. Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 18.</b> Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2	2,3
<b>Тема 3.3. Ведение мяча и его виды</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 19.</b> Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2	2,3
<b>Тема 3.4. Бросок в корзину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 20.</b> Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения.	2	2,3
	<b>Практическое занятие 21.</b> Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	2	
<b>Тема 3.5. Индивидуальные, групповые и командные действия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 22.</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите.	2	2,3
	<b>Практическое занятие 23.</b> Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке.	2	
<b>Тема 3.6. Двухсторонняя игра</b>	<b>Практическое занятие 24.</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам.	2	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>12</b>	

<b>Тема 4.1. Физические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	1,2
	<b>Практическое занятие 25.</b> ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	
	<b>Практическое занятие 26.</b> Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
<b>Тема 4.2. Современные оздоровительные виды гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2,3
	<b>Практическое занятие 27.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
	<b>Практическое занятие 28.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
<b>Тема 4.3. Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2,3
	<b>Практическое занятие 29.</b> Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	2	
	<b>Практическое занятие 30.</b> Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	2	
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 5.1. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	1,2,3
	<b>Практическое занятие 31.</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2	
<b>Тема 5.2. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2,3
	<b>Практическое занятие 32.</b> Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости.	2	
<b>Тема 5.3 Бег на</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	

средние дистанции	<b>Практическое занятие 33.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование	2	2,3
<b>Тема 5.4.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2,3
	<b>Практическое занятие 34.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	2	
<b>Тема 5.5.</b> Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2,3
	<b>Практическое занятие 35.</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении.	2	
<b>Тема 5.6.</b> Подвижные игры и эстафеты	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2,3
	<b>Практическое занятие 36.</b> Игры преимущественно с элементами бега.	2	
	<b>Практическое занятие 37.</b> Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров.	2	
<b>Тема 5.7.</b> Прыжки в длину	<b>Содержание учебного материала</b>		2,3
	<b>Практическое занятие 38.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	
<b>Тема 5.8.</b> Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		2,3
	<b>Практическое занятие 39.</b> Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой.	2	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Упражнения дыхательной гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2,3
	<b>Практическое занятие 40.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений.	2	
	<b>Практическое занятие 41.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений.	2	

<b>Тема 6.2. Стретчинг</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 42.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	2,3
	<b>Практическое занятие 43.</b> Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
<b>Раздел 7. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 7.1. Передвижение, остановки, повороты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 44.</b> Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите.	2	1,2
<b>Тема 7.2. Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 45.</b> Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2	2,3
<b>Тема 7.3. Ведение мяча и его виды</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 46.</b> Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2	
<b>Тема 7.4. Бросок в корзину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 47.</b> Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения.	2	2,3
	<b>Практическое занятие 48.</b> Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	2	
<b>Тема 7.5. Индивидуальные, групповые и командные действия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 49.</b> Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения.	2	2,3
	<b>Практическое занятие 50.</b> Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке.	2	

Тема 7.6. Двухсторонняя игра	Практическое занятие 51. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам.	2	2,3
<b>Раздел 8. Настольный теннис</b>		<b>8</b>	
Тема 8.1. Стойки и перемещения в настольном теннисе	Содержание учебного материала	-	1,2,3
	Практическое занятие 52. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.	2	
	Практическое занятие 53. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	2	
Тема 8.2. Технические приемы в настольном теннисе	Содержание учебного материала	-	2,3
	Практическое занятие 54. Поддача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча.	2	
Тема 8.3. Тактика игры Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	-	2,3
	Практическое занятие 55. Тактические действия игроков в нападении и в защите.	2	
<b>Раздел 9. Подвижные игры</b>		<b>12</b>	
Тема 9.1. Подвижные игры с элементами спортивных игр	Содержание учебного материала	-	2,3
	Практическое занятие 56. Подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола.	2	
	Практическое занятие 57. Подвижные игры с элементами футбола.	2	
Тема 9.2. Национальные подвижные игры	Содержание учебного материала	-	2,3
	Практическое занятие 58. Проведение игр «Лапта».	2	
	Практическое занятие 59. Проведение игр «Лапта».	2	
	Практическое занятие 60. Проведение игр «Городки».	2	
	Практическое занятие 61. Проведение игр «Городки».	2	
<b>Раздел 10. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
Тема 10.1. Бег на	Содержание учебного материала	-	

<b>короткие дистанции.</b>	<b>Практическое занятие 62.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	2	2,3
<b>Тема 10.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 63.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	2	2,3
<b>Тема 10.3. Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 64.</b> Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест».	2	2,3
	<b>Практическое занятие 65.</b> Проведение подвижной игры с элементами л/а.	2	
<b>Тема 10.4. Метание мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 66.</b> Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	2	2,3
<b>Тема 10.5. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие 67.</b> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах.	2	
<b>Раздел 11. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 11.1. Техника перемещений волейболиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 68.</b> Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	1,2
<b>Тема 11.2. Прием и передача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 69.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте.	2	2,3

	Упражнения во встречных колоннах.		
<b>Тема 11.3. Подача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 70.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	2,3
<b>Тема 11.4. Техника игры в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 71.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	2,3
<b>Тема 11.5. Двухсторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 72.</b> Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.	2	2,3
<b>Тема 11.6. Индивидуальные действия волейболистов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 73.</b> Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2	2,3
<b>Тема 11.7. Групповые действия волейболистов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 74.</b> Групповые, тактические действия в нападении и защите.	2	
<b>Тема 11.8. Командные действия волейболистов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 75.</b> Командные действия в нападении и защите.	2	2,3
<b>Тема 11.9. Подвижные игры с элементами волейбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 76.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	2,3
	<b>Практическое занятие 77.</b> Двухсторонняя игра	2	
<b>Раздел 12. Бадминтон</b>		<b>10</b>	

<b>Тема 12.1.</b> <b>Основные стойки, повороты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	1,2
	<b>Практическое занятие 78.</b> Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов,	2	
<b>Тема 12.2.</b> <b>Технические приемы в бадминтоне</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2,3
	<b>Практическое занятие 79.</b> Перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад.	2	
<b>Тема 12.3.</b> <b>Тактика защиты и нападения в бадминтоне</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2,3
	<b>Практическое занятие 80.</b> Освоение приёмов тактики защиты и нападения.	2	
	<b>Практическое занятие 81.</b> Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	
	<b>Практическое занятие 82.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	
<b>Раздел 13. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 13.1.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2,3
	<b>Практическое занятие 83.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз, комплексов.	2	
	<b>Практическое занятие 84.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	
	<b>Практическое занятие 85.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	
<b>Тема 13.2.</b> <b>Составление и проведение занятий по подготовке к сдаче норм и требований</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2,3
	<b>Практическое занятие 86.</b> Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	
	<b>Практическое занятие 87.</b> Выполнения заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	

<b>ВФСК «ГТО»</b>			
<b>Тема 13.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Практическое занятие 88.</b> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий.	2	
	<b>Практическое занятие 89.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	<b>Практическое занятие 90.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	<b>Практическое занятие 91.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
<b>Всего:</b>		<b>182</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, универсального спортивного зала, тренажёрного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира.

Технические средства обучения: интерактивная доска, экран, проектор, компьютер.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **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, 2024. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.05.2025).
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/138338> (дата обращения: 05.06.2025).
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 05.06.2025).
4. Зайцев А. А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518912> (дата обращения: 01.06.2025).

###### **Дополнительные источники:**

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 420 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20552-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581450> (дата обращения: 05.06.2025).

2. Воронов Н. А. Прикладная физическая подготовка : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 139 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19623-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/580780> (дата обращения: 10.06.2025).

#### Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <https://minsport.gov.ru/?ysclid=lwuo zrtdk759653537>
3. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <https://www.fizkult-ura.ru/> , свободный (дата обращения: 19.05.2024).
4. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/) , свободный (дата обращения: 20.05.2024).
5. Образовательная платформа Юрайт. Режим доступа : <https://urait.ru/> (дата обращения: 21.05.2024).

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>– основы проектной деятельности;</li> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; роль физической культуры в общекультурном,</li> </ul>	<p>ОК 4 ОК 8</p>	<p>Темы рефератов, докладов, сообщений. Комплект заданий для тестирования. Задания для контрольной работы. Задания для практической работы. Вопросы для собеседования Оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств.</p>

<p>профессиональном и социальном развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения;</li> </ul> <p><b><u>уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul>		<p>оценка заданий при проведении текущего контроля;</p> <p>промежуточной аттестации;</p> <p>зачет с оценкой.</p>
---	--	--