

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 01.06.2026 13:33:44
Уникальный программный идентификатор:
2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(АНПО «КУБАНСКИЙ ИПО»)**

ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

40.02.02 ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Краснодар, 2026

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по КОД и УМР

_____/ Т.В. Першакова
28.05.2026 г.**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

_____/ О.Л. Шутов
Приказ №38-О от 28.05.2026 г.**ОДОБРЕНО**Педагогическим советом
Протокол №6 от 28.05.2026 г.**РАССМОТРЕНО**на заседании УМО
«Физическая культура»
Протокол №5 от 15.05.2026 г.
Председатель _____ /А.Г. Перфильева

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура предназначена для реализации образовательной программы подготовки специалистов среднего звена. Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность (Приказ Минпросвещения России от 10.01.2025 г. №3, зарегистрированного в Минюсте России 11.02.2025 г. № 81212), в соответствии с примерной рабочей программой учебной дисциплины «СГ.ХХ. Физическая культура», с учетом примерной образовательной программы, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

Организация-разработчик:

АНПОО «Кубанский ИПО»

Разработчик:Перфильева А.Г., преподаватель
АНПОО «Кубанский ИПО»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 15 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК 1.3 Применять меры административного принуждения, включая применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|----------------------------|---|--|
| ОК 04, ОК 08, ПК 1.3 | <ul style="list-style-type: none">– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности– <i>активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды</i>– <i>брать ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий</i> | <ul style="list-style-type: none">– основы здорового образа жизни;– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; |

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|---------------|
| ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 204 |
| <i>в том числе вариативная часть</i> | <i>18</i> |
| - теоретическое обучение | 10 |
| - практические занятия | 194 |
| в т.ч. дифференцированный зачет, зачеты | 10 |
| - самостоятельная работа | - |
| - промежуточная аттестация дифференцированный зачет, зачеты | - |

Тематический план учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Количество аудиторных часов | | | | |
|--|-----------------------------|----------------------------|----------------|------------------------|-----------------------|
| | Всего | в т.ч. проф. ориен. содерж | самост. работа | теоретическое обучение | практическое обучение |
| РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ | 4 | 4 | - | 4 | - |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 2 | 2 | - | 2 | - |
| Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 2 | 2 | - | 2 | - |
| РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 20 | 20 | - | - | 20 |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы. Выполнение контрольных нормативов | 8 | 8 | - | - | 8 |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега | 4 | 4 | - | - | 4 |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. Выполнение контрольных нормативов | 4 | 4 | - | - | 4 |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег. Выполнение контрольных нормативов | 4 | 4 | - | - | 4 |
| РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ | 28 | - | - | - | 28 |
| Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | 2 | - | - | - | 2 |
| Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | 4 | - | - | - | 4 |
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | 2 | - | - | - | 2 |
| Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП | 4 | - | - | - | 4 |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении | 4 | - | - | - | 4 |
| Тема 3.6. Основы методики судейства | 2 | - | - | - | 2 |
| Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу | 10 | - | - | - | 10 |
| РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ | 28 | - | - | - | 28 |
| Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, | 2 | - | - | - | 2 |

| | | | | | |
|---|------------|-----------|----------|-----------|------------|
| повороты. ОФП | | | | | |
| Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП | 2 | - | - | - | 2 |
| Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | 4 | - | - | - | 4 |
| Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП | 4 | - | - | - | 4 |
| Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | 4 | - | - | | 4 |
| Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе | 12 | - | - | - | 12 |
| РАЗДЕЛ 5. ГИМНАСТИКА | 34 | 34 | - | 4 | 30 |
| Тема 5.1. Строевые приемы | 6 | 6 | - | - | 6 |
| Тема 5.2. Техника акробатических упражнений | 8 | 8 | - | - | 8 |
| Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт Упражнения на бревне (девушки). ППФП | 12 | 12 | - | 2 | 10 |
| Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | 8 | 8 | - | 2 | 6 |
| РАЗДЕЛ 6. БАДМИНТОН | 18 | - | - | - | 18 |
| Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне. Подачи. Контроль техники | 6 | - | - | - | 6 |
| Тема 6.2. Нападающий удар | 12 | - | - | - | 12 |
| РАЗДЕЛ 7. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС | 8 | - | - | - | 8 |
| Тема 7.1. Настольный теннис | 8 | - | - | - | 8 |
| РАЗДЕЛ 8. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) | 34 | 34 | - | 2 | 32 |
| Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | 34 | 34 | - | 2 | 32 |
| РАЗДЕЛ 9. ФУТБОЛ | 20 | - | - | - | 20 |
| Тема 9.1 Тактика игры в футбол | 8 | - | - | - | 8 |
| Тема 9.2 Игра в футбол | 6 | - | - | - | 6 |
| Тема 9.3 Совершенствование техники игры в футбол | 6 | - | - | - | 6 |
| Зачет (1,2,3,4 семестр обучения по программе СГ.04 ФК) | 8 | - | - | - | 8 |
| Дифференцированный зачет | 2 | - | - | - | 2 |
| ВСЕГО | 204 | 92 | - | 10 | 194 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объём в часах | Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы |
|--|--|-----------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 (1) СЕМЕСТР | | | |
| РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ | | 2 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 |
| | 1. Сущность и ценности физической культуры. 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» | 2* ¹ | |
| РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | 12 | |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы. Выполнение контрольных нормативов | Содержание учебного материала | 8 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 |
| | в том числе практических занятий | 8 | |
| | ПЗ №1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 2* | |
| | ПЗ №2. Совершенствование техники спортивной ходьбы | 2* | |
| | ПЗ №3. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м | 2* | |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. Выполнение контрольных нормативов | ПЗ №4. Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м. | 2* | ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 |
| | Содержание учебного материала: | 4 | |
| | в том числе практических занятий | 4 | |
| | ПЗ №5. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега Специальные упражнения прыгуна, ОФП | 2* | |
| | ПЗ №6. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги» | 2* | |
| РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ | | 12 | |
| Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| | в том числе практических занятий | 2 | |

¹ В форме практической подготовки

| | | | |
|--|---|-----------|----------------|
| остановки, повороты. ОФП | ПЗ №7. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 2 | |
| Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| | в том числе практических занятий | 2 | |
| | ПЗ №8. Передачи мяча. ОФП Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса | 2 | |
| Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 |
| | в том числе практических занятий | 4 | |
| | ПЗ №9. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места. ОФП Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 2 | |
| | ПЗ №10. Броски мяча в корзину в движении, прыжком. ОФП Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 2 | |
| Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 |
| | в том числе практических занятий | 4 | |
| | ПЗ №11. Техника штрафных бросков. ОФП. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 2 | |
| | ПЗ №12. Учебная игра | 2 | |
| РАЗДЕЛ 9. ФУТБОЛ | | 14 | |
| Тема 9.1 Тактика игры в футбол | Содержание учебного материала | 8 | ОК 04 ОК 08 |
| | в том числе практических занятий | 8 | |
| | ПЗ №13. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча | 2 | |
| | ПЗ №14. Прием, остановка мяча. | 2 | |
| | ПЗ №15. Удары по воротам. Тактика игры | 2 | |
| | ПЗ №16. Учебная игра | 2 | |
| Тема 9.2 Игра в футбол | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04 ОК 08 |
| | в том числе практических занятий | 6 | |
| | ПЗ №17. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. | 2 | |
| | ПЗ №18. Игра в защите, нападении. | 2 | |
| | ПЗ №19. Судейство. Учебная игра | 2 | |
| РАЗДЕЛ 6. БАДМИНТОН | | 6 | |
| Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне. Подачи. Контроль техники | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04 ОК 08 |
| | в том числе практических занятий | 6 | |
| | ПЗ №20. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Отработка подач. | 2 | |
| | ПЗ №21. Контроль техники игры: одиночные, парные игры | 2 | |

| | | | |
|--|---|---|--------------------------|
| | Контроль техники подач, ударов справа, слева. | | |
| | ПЗ №22. Учебная игра. | 2 | |
| РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ | | 6 | |
| Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| | в том числе практических занятий | 2 | |
| | ПЗ №23. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 2 | |
| Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 |
| | в том числе практических занятий | 4 | |
| | ПЗ №24. Приемы и передачи мяча сверху двумя руками. ОФП Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 2 | |
| | ПЗ №25. Приемы и передачи мяча снизу двумя руками. ОФП Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 2 | |
| РАЗДЕЛ 7. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС | | 8 | |
| Тема 7.1. Настольный теннис | Содержание учебного материала | 8 | ОК 04 ОК 08 |
| | в том числе практических занятий | 8 | |
| | ПЗ №26. Изучение элементов стола и ракетки. Техника безопасности по настольному теннису. | 2 | |
| | ПЗ №27. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче | 2 | |
| | ПЗ №28. Судейство | 2 | |
| | ПЗ №29. Игра по упрощённым правилам. | 2 | |
| РАЗДЕЛ 5. ГИМНАСТИКА | | 6 | |
| Тема 5.1. Строевые приемы | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 |
| | в том числе практических занятий | 2 | |
| | ПЗ №30. Отработка строевых приемов | 2* | |
| Тема 5.2. Техника акробатических упражнений | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 |
| | в том числе практических занятий | 4 | |
| | ПЗ №31. Отработка техники акробатических упражнений | 2* | |
| | ПЗ №32. Выполнение акробатических упражнений | 2* | |
| ПЗ №33. Зачет | | 2 | |
| 4 (2) СЕМЕСТР | | | |
| РАЗДЕЛ 5. ГИМНАСТИКА | | 12 | |
| Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт Упражнения на бревне (девушки). ППФП | Содержание учебного материала | 12 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 |
| | 2. Требования к выполнению упражнений на бревнах и брусках Правила техники безопасности при выполнении упражнений. Виды связок на снарядах. Техника выполнения упражнений | 2* | |
| | в том числе практических занятий | 10 | |
| | ПЗ №34. Бруска (юноши): висы, упоры, махи, подводящие и | ПЗ №34 Бревно (девушки). Упражнения на бревне | |

| | | | | |
|---|--|---|-----------|----------------|
| | специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП. | наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений. | | |
| | ПЗ №35. Контроль выполнения упражнений | | 2* | |
| | ПЗ №36. Разучивание упражнений с гириями (юноши) | ПЗ №36 Разучивание упражнений ритмической гимнастики (девушки) | 2* | |
| | ПЗ №37. Выполнение упражнений с гириями (юноши) | ПЗ №37 Выполнение упражнений ритмической гимнастики (девушки) | 2* | |
| | ПЗ №38. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. | | 2* | |
| РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ | | | 8 | |
| Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе | Содержание учебного материала | | 8 | ОК 04 ОК 08 |
| | в том числе практических занятий | | 8 | |
| | ПЗ №39. Судейство в баскетболе | | 2 | |
| | ПЗ №40. Игра по упрощенным правилам | | 2 | |
| | ПЗ №41. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | | 2 | |
| | ПЗ №42. Игра по правилам | | 2 | |
| РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ | | | 10 | |
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | Содержание учебного материала | | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| | в том числе практических занятий | | 2 | |
| | ПЗ №43. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | | 2 | |
| Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП | Содержание учебного материала | | 4 | ОК 04 ОК 08 |
| | в том числе практических занятий | | 4 | |
| | ПЗ №44. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи | | 2 | |
| | ПЗ №45. Обучение нападающему удару | | 2 | |
| Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу | Содержание учебного материала | | 4 | ОК 04 ОК 08 |
| | в том числе практических занятий | | 4 | |
| | ПЗ №46. Выполнение передачи мяча в парах | | 2 | |
| | ПЗ №47. Учебная игра | | 2 | |
| РАЗДЕЛ 9. ФУТБОЛ | | | 4 | |
| Тема 9.3 | Содержание учебного материала | | 4 | ОК 04 |

| | | | |
|---|--|-----------|--------------------------|
| Совершенствование техники игры в футбол | в том числе практических занятий | 4 | ОК 08 |
| | ПЗ №48. Совершенствование техники игры в футбол. | 2 | |
| | ПЗ №49. Игра | 2 | |
| РАЗДЕЛ 6. БАДМИНТОН | | 6 | |
| Тема 6.2. Нападающий удар | Содержание учебного материала: | 6 | ОК 04 ОК 08 |
| | в том числе практических занятий | 6 | |
| | ПЗ №50. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш» Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. | 2 | |
| | ПЗ №51. Судейство соревнований по бадминтону. | 2 | |
| | ПЗ №52. Одиночные, парные игры. Игра по правилам. Контроль техники игры | 2 | |
| РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | 4 | |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 |
| | в том числе практических занятий | 4 | |
| | ПЗ №53. Совершенствование техники длительного бега. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения. | 2* | |
| | ПЗ №54. Выполнение контрольных нормативов 2000 м (д), 3000 м (ю) | 2* | |
| ПЗ №55. Зачет | | 2 | |
| 5 (3) СЕМЕСТР | | | |
| РАЗДЕЛ 8. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) | | 18 | |
| Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Содержание учебного материала | 18 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 |
| | 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Формирование содержания ППФП с учетом специфики профессии | 2* | |
| | в том числе практических занятий | 16 | |
| ПЗ №56. Разучивание профессионально значимых двигательных действий | | 2* | |

| | | | |
|--|---|----------|--------------------------|
| | для различных групп труда. | | |
| | ПЗ №57. Закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. | 2* | |
| | ПЗ №58. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | 2* | |
| | ПЗ №59. Занятие прикладными видами спорта | 2* | |
| | ПЗ №60. Выполнение заданий с профессиональной направленностью | 2* | |
| | ПЗ №61. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов | 2* | |
| | ПЗ №62. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп | 2* | |
| | ПЗ №63. Оценка эффективности ППФП | 2* | |
| РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | 4 | |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег. Выполнение контрольных нормативов | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 |
| | в том числе практических занятий | 4 | |
| | ПЗ №64. Эстафетный бег 4x100 Выполнение эстафетного бега 4x100 | 2* | |
| | ПЗ №65. Челночный бег | 2* | |
| РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ | | 4 | |
| 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 |
| | в том числе практических занятий | 4 | |
| | ПЗ №66. Тактика игры в защите и нападении Игра по упрощенным правилам баскетбола | 2 | |
| | ПЗ №67. Игра по правилам | 2 | |
| ПЗ №68. Зачет | | | |
| 6 (4) СЕМЕСТР | | | |
| РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ | | 2 | |
| Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 |
| | 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 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 | 2* | |
| РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ | | 4 | |
| Тема 4.6. Практика | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 |

| | | | |
|---|--|-----------|--------------------------|
| судейства в баскетболе | в том числе практических занятий | 4 | ОК 08 |
| | ПЗ №69. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 | |
| | ПЗ №70. Игра | 2 | |
| РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ | | 12 | |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 |
| | в том числе практических занятий | 4 | |
| | ПЗ №71. Отработка тактики игры в защите и нападении | 2 | |
| | ПЗ №72. Выполнение приёмов передачи мяча | 2 | |
| Тема 3.6. Основы методики судейства | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| | в том числе практических занятий | 2 | |
| | ПЗ №73. Отработка навыков судейства в волейболе | 2 | |
| Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04 ОК 08 |
| | в том числе практических занятий | 6 | |
| | ПЗ №74. Игра по упрощённым правилам волейбола. | 2 | |
| | ПЗ №75. Игра по правилам | 2 | |
| | ПЗ №76. Контроль выполнения тестов по волейболу | 2 | |
| РАЗДЕЛ 9. ФУТБОЛ | | 4 | |
| Тема 9.3 Совершенствование техники игры в футбол | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 |
| | в том числе практических занятий | 4 | |
| | ПЗ №77. Совершенствование техники игры в футбол. | 2 | |
| | ПЗ №78. Игра | 2 | |
| РАЗДЕЛ 6. БАДМИНТОН | | 6 | |
| Тема 6.2. Нападающий удар | Содержание учебного материала: | 6 | ОК 04 ОК 08 |
| | в том числе практических занятий | 6 | |
| | ПЗ №79. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш» Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. | 2 | |
| | ПЗ №80. Судейство соревнований по бадминтону. | 2 | |
| | ПЗ №81. Одиночные, парные игры. Игра по правилам. Контроль техники игры | 2 | |
| РАЗДЕЛ 5. ГИМНАСТИКА | | 8 | |
| Тема 5.1. Строевые приемы | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 |
| | в том числе практических занятий | 4 | |
| | ПЗ №82. Выполнение строевых приемов | 2* | |
| | ПЗ №83. Отработка строевых приемов | 2* | |
| Тема 5.2. Техника акробатических упражнений | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 |
| | в том числе практических занятий | 4 | |
| | ПЗ №84. Отработка техники акробатических упражнений | 2* | |
| | ПЗ №85. Выполнение акробатических упражнений | 2* | |
| ПЗ №86. Зачет | | | |

7 (5) СЕМЕСТР

| РАЗДЕЛ 5. ГИМНАСТИКА | | 8 | |
|--|---|------------|--------------------------|
| Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | Содержание учебного материала | 8 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 |
| | 5. Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология. Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 2 | |
| | в том числе практических занятий | 6 | |
| | ПЗ №87. Составление комплексов ОРУ без предметов и с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). | 2* | |
| | ПЗ №88. Выполнение комплекса ОРУ. | 2* | |
| | ПЗ №89. Контроль выполнения комплексов ОРУ. | 2* | |
| РАЗДЕЛ 8. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) | | 14 | |
| Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Содержание учебного материала | 14 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 |
| | в том числе практических занятий | 14 | |
| | ПЗ №90. Совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. | 2* | |
| | ПЗ №91. Проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | 2* | |
| | ПЗ №92. Занятие прикладными видами спорта | 2* | |
| | ПЗ №93. Выполнение заданий с профессиональной направленностью | 2* | |
| | ПЗ №94. Выполнение профессионально направленных заданий | 2* | |
| | ПЗ №95. Выполнение специальных упражнений для развития основных мышечных групп | 2* | |
| | ПЗ №96. Оценка эффективности ППФП | 2* | |
| ПЗ №97. Дифференцированный зачет | | 2 | |
| Всего: | | 204 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

универсальный спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

- раздевалки (2 шт.)
- душевые комнаты (10 шт.)
- секундомеры (7 шт)
- свистки (7 шт),
- жилетки игровые (20 шт)
- сетка для хранения мячей (7 шт)
- конус игровой (1 шт)
- скамейка для степ-теста – пьедестал (1 шт)
- аптечка медицинская (1 шт)
- сетка заградительная (1 шт)
- табло игровое (перекидное) (1 шт)
- пульсометр (1 шт.)
- шагомер электронный (1 шт.)
- комплект динамометров ручных (1 шт.)
- тонометр автоматический (1 шт.)
- весы (1 шт.)

Гимнастика, ППФП:

- стенка гимнастическая (2 шт)
- бревно гимнастическое (1 шт.)
- козел гимнастический (1 шт.)
- конь гимнастический (1 шт.)
- брусья гимнастические разновысокие (1 шт.)
- брусья гимнастические параллельные (1 шт.)
- скамейка гимнастическая (8 шт)
- комплект матов гимнастических (42 шт)
- канат для перетягивания 5 м. (1 шт)
- канат для лазанья с механизмом крепления (1 шт.)
- коврик гимнастический (10 шт)
- обруч гимнастический (20 шт)
- скакалка гимнастическая (100 шт)
- гимнастические резинки (10 шт)
- набивные мячи (3, 5, 7 кг) (25 шт)
- перекладина навесная универсальная (2 шт)
- комплект гантелей обрезиненных (8 шт.)
- скамья атлетическая наклонная (2 шт.)
- сетка для переноса малых мячей (1 шт.)

Футбол:

- мяч футбольный № 4 массовый (1 шт)

- ворота для мини-футбола (2 шт)
- сетка для ворот для мини-футбола (2 шт.)

Баскетбол:

- щит баскетбольный игровой (комплект) (1 шт)
- щит баскетбольный тренировочный (2 шт)
- щит баскетбольный навесной (2 шт)
- кольца баскетбольные (2 шт)
- мяч баскетбольный № 5 (7 шт.)
- мяч баскетбольный №6 (7 шт.)
- мяч баскетбольный для соревнований (2 шт)

Волейбол:

- мяч волейбольный (15 шт.)
- сетка волейбольная (2 шт.)
- форма спортивная волейбольная (25 шт.)
- антенны волейбольные (2 шт.)
- насос для накачивания мячей с иглой (1 шт)

Бадминтон

- ракетки для бадминтона (30 шт.)
- воланы (30 шт.)

Легкая атлетика

- обрешеченная дорожка для прыжков с места (1 шт.),
- секундомеры (7 шт.),
- метр мерный (1 шт)
- палочки эстафетные (4 шт.),
- рулетка измерительная (1 шт.),
- счетчик для отжимания (1 шт.),
- номера нагрудные (15 шт)
- планка для прыжков в высоту (1 шт.)
- стойки для прыжков в высоту (2 шт.)
- открытая спортивная площадка (легкоатлетическая дорожка (1 шт.), барьеры легкоатлетические тренировочные (10 шт.), лента финишная (1 шт.), гранаты для метания (2 шт.), сектор для прыжков в длину (1 шт.), игровое поле для мини-футбола (футбола) (1 шт.), площадка игровая баскетбольная (1 шт), площадка игровая волейбольная (1 шт.), полоса препятствий (1 шт.))

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд института имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, в том числе рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. Список дополнен новыми изданиями.

3.2.1 Основные источники

1. *Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>*

2. *Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. –*

Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

3.2.2. Дополнительные источники

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/471143>

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15186-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/487793>

5. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для СПО / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 176 с.- (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11533-8

6. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. – Москва: КноРус, 2023. – 379 с. – ISBN 978-5-406-08822-7. – URL: <https://book.ru/book/941740>

7. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва: КноРус, 2023. – 214 с. – ISBN 978-5-406-07424-4. – URL: <https://book.ru/book/932719>

8. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2023. – 448 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07304-9. – URL: <https://book.ru/book/932248>

9. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2023. – 256 с. – ISBN 978-5-406-07522-7. – URL: <https://book.ru/book/932718>

10. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

11. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

12. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

13. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс] – URL: <https://libsport.ru/>

14. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс] – URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|--|--|
| <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | <ul style="list-style-type: none"> – 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 | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – устный/фронтальный/письменный опрос – тестирование – результаты выполнения контрольных нормативов. <p>Промежуточная аттестация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцированный зачет, зачет |
| <p>уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности – <i>активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды</i> – <i>брать ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий</i> | <ul style="list-style-type: none"> – 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 – <i>принимает участие в командной работе;</i> – <i>ответственно относится к выполнению заданий</i> | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – экспертное наблюдение за ходом выполнения упражнений – результаты выполнения контрольных нормативов <p>Промежуточная аттестация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцированный зачет, зачет |