



**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЛЛЕДЖ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ»
(ЧПОУ «КОЛЛЕДЖ ГО И ЧС»)**

367010, Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. Эрлиха 17, тел: 8-988-279-90-03, 8-938-208-97-00
E-mail: kgochs2015@mail.ru, www. <https://kgochs.college/>

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ «Колледж ГО и ЧС»
Н.И. Заирбекова
«18» августа 2025 года
Приказ № 25/2025-02

**НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
КОД И НАИМЕНОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ: 20.02.02 ЗАЩИТА
В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ
КВАЛИФИКАЦИЯ ВЫПУСКНИКА: СПЕЦИАЛИСТ ПО ЗАЩИТЕ В
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ
КОД ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ: СГ - 04
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: ОЧНАЯ
ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ**

МАХАЧКАЛА 2025

Рабочая программа учебной дисциплины СГ -04 Физическая культура разработана на основе требований:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Приказ Минпросвещения России от 14.08.2022 №762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №885 и приказ Минпросвещения Российской Федерации №390 от 05.08.2020 «О практической подготовке обучающихся»);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в ред. приказа от 12.08.2022 № 732);
- Приказ Минпросвещения России от 07.07.2022 N 535 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.02 Защита в ЧС"
- Приказ Минпросвещения России от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- Приказ Минпросвещения России от 30.08.2022 № 631 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Распоряжение Минпросвещения России от 30.04.2021 г. №Р-98 «Об утверждении Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования»;
- Распоряжение Минпросвещения России от 25.08.2022 г. № Р-198 «Об утверждении Методик преподавания по общеобразовательным (обязательным) дисциплинам («Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Астрономия» « Экология») с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, предусматривающие интенсивную общеобразовательную подготовку обучающихся с включением прикладных модулей, соответствующих профессиональной направленности, в т.ч. с учетом применения технологий дистанционного и электронного обучения»;
- Методические рекомендации по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (Письмо Минпросвещения России от 01.03.2023 г. №05-592);
- Примерная рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Информатика» (базовый уровень вариант 2) для профессиональных образовательных организаций, представленная в реестре <https://firpo.ru/activities/projects/razrabotka-i-vnedreniye-metodik-prepodavaniya/>
- Положение о рабочей программе общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности образовательных программ среднего профессионального образования частного профессионального образовательного учреждения г.Махачкала «КГОЧС»
- Положение о практической подготовке обучающихся образовательного учреждения г.Махачкала «КГОЧС»
- Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов ЧПОУ «КГОЧС» обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования;
- Положение о формировании фонда оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся частного профессионального образовательного учреждения г.Махачкала «КГОЧС»

Одобрено метод. советом

Протокол № 1 от « 28 » 08 2025 г.

Методист

 Кузнецова М.В.

Разработчик: Магомедов Т.Р.- преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ЧПОУ «КГОЧС» по специальности 20.02.02 Защита в ЧС, разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу ППССЗ.

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

Базовая часть

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

Вариативная часть - не предусмотрено.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины
максимальной учебной нагрузки студента 166 часов, в том числе: -
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 166 часов;
- самостоятельной работы студента - не предусмотрено.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	166
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
теоретические занятия	166
практические занятия	не предусмотрено
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные работы, контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды формируемых компетенций
Раздел 1 Легкая атлетика		34		
Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01, 04, 07-08
	Практическое занятие:	6		
	1. Инструктаж по технике безопасности.			
	2. Специальные упражнения бегуна.			
	3. Разновидности бега, прыжков, низкий и высокий старт.			
	4. ОФП, повторный бег 100м, 400м.			
Лабораторные работы	не предусмотрено			
Контрольные работы	не предусмотрено			
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено			
Содержание учебного материала	не предусмотрено	4	репродуктивный продуктивный	ОК 01, 04, 07-08
Тема 1.2 Бег на коротких, средние дистанции, контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП)	Практическое занятие:		не предусмотрено	
	1. Нормативы по ОФП: челночный бег 3х 10, прыжок в длину с места: юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание рук в упоре лежа на скамейке.			
	2. Специальные упражнения бегуна.			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.3 Развитие быстроты, контрольный норматив на дистанции 100 м	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 01, 04, 07-08
	Практическое занятие:	6		
	1. Бег 100м на время.			
	2. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: девушки - 800м, 1200м, юноши - 1200м, 1800м.			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено			

<p>Тема 1.4 Правила эстафетного бега контрольный норматив на дистанции 400 м</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> Бег 400м на время. Повторить прием и передачу эстафеты. Эстафета 4х400м. Бег в чередовании с ходьбой 1200м. 		не предусмотрено	6	репродуктивный	ОК 01, 04, 07-08
	<p>Лабораторные работы</p>		не предусмотрено			
	<p>Контрольные работы</p>		не предусмотрено			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции, контроль нагрузки по пульсу. Бег 1000м, 2000м, 3000м в чередовании с ходьбой, без учета времени и на время. 		не предусмотрено	8	репродуктивный	ОК 01, 04, 07-08
<p>Тема 1.5 Бег на длинные дистанции, развитие выносливости</p>	<p>Лабораторные работы</p>		не предусмотрено			
	<p>Контрольные работы</p>		не предусмотрено			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		не предусмотрено			
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> Контрольный норматив: юноши - 3000м, девушки - 2000м на время. 		не предусмотрено	4	репродуктивный	ОК 01, 04, 07-08
<p>Тема 1.6 Контрольный норматив на дистанции 2000, 3000м.</p>	<p>Лабораторные работы</p>		не предусмотрено			
	<p>Контрольные работы</p>		не предусмотрено			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		не предусмотрено	20		
<p>Раздел 2 Настольный теннис</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		не предусмотрено	6	репродуктивный	ОК 01, 04, 07-08
<p>Тема 2.1 Развитие гибкости, игры по упрощенным Правилам.</p>	<p>Практическое занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> Инструктаж по технике безопасности. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Игры по упрощенным правилам. Теоретические сведения. 		не предусмотрено			
	<p>Лабораторные работы</p>		не предусмотрено			
	<p>Контрольные работы</p>		не предусмотрено			
	<p>Содержание учебного материала</p>		не предусмотрено			

Тема 2.2 Игры по правилам, развитие координации.	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие:</p> <p>1. Комплекс упражнений на скакалке.</p> <p>2. Игры по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде.</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	не предусмотрено не предусмотрено 4	репродуктивный	ОК 01, 04, 07-08
Тема 2.3 Контрольные нормативы по ОФП, игры по правилам.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Нормативы по ОФП</p> <p>Практическое занятие:</p> <p>1. Нормативы по ОФП: поднимание туловища за 30 сек, роноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, прыжки на скакалке за 1 мин.</p> <p>2. Игры по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде.</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	4 не предусмотрено не предусмотрено не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 01, 04, 07-08
Тема 2.4 Игры в условиях соревнования.	<p>Практическое занятие:</p> <p>1. Сформировать команды и судейскую коллегию.</p> <p>2. Провести соревнования по круговой системе в подгруппах.</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	2 не предусмотрено не предусмотрено не предусмотрено	продуктивный	ОК 01, 04, 07-08
Раздел 3 Баскетбол Тема 3.1 Способы	<p>Содержание учебного материала</p>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01, 04,

<p>передвижения и владения мячом, развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Практическое занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс беговых заданий, упражнения с мячом. 3. Передвижения, остановки, повороты, упражнения с мячом. 4. Игры по упрощенным правилам. <p>Лабораторные работы</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Индивидуальные технические приемы в защите и нападении. 3. Игры по упрощенным правилам. 4. Теоретические сведения. <p>Лабораторные работы</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Двусторонняя игра <p>Практическое занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Челночный бег 3x10, прыжок в длину с места, юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - стибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке. 2. Ведение мяча в сочетании с поворотами и броском в кольцо, броски в кольцо с точек, с двух шагов 2x5, 10 штрафных бросков. 3. Двусторонняя игра. <p>Лабораторные работы</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Содержание учебного материала</p>	<p>6</p>	<p>07-08</p>
<p>Тема 3.2 Технические приемы защиты и нападения, развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Индивидуальные технические приемы в защите и нападении. 3. Игры по упрощенным правилам. 4. Теоретические сведения. <p>Лабораторные работы</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Двусторонняя игра <p>Практическое занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Челночный бег 3x10, прыжок в длину с места, юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - стибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке. 2. Ведение мяча в сочетании с поворотами и броском в кольцо, броски в кольцо с точек, с двух шагов 2x5, 10 штрафных бросков. 3. Двусторонняя игра. <p>Лабораторные работы</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Содержание учебного материала</p>	<p>6</p>	<p>репродуктивный</p>
<p>Тема 3.3 Зачет, двусторонняя игра.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Двусторонняя игра <p>Практическое занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Челночный бег 3x10, прыжок в длину с места, юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - стибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке. 2. Ведение мяча в сочетании с поворотами и броском в кольцо, броски в кольцо с точек, с двух шагов 2x5, 10 штрафных бросков. 3. Двусторонняя игра. <p>Лабораторные работы</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Содержание учебного материала</p>	<p>4</p>	<p>репродуктивный продуктивный</p>
<p>Тема 3.4</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>репродуктивный</p>	<p>ОК 01, 04,</p>

Комбинационные действия в защите и нападение, развитие силы и координации.				07-08
Тема 3.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке.	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на развитие силы по методу круговой тренировки. 2. Повторить индивидуальные действия в защите и нападении. 3. Выполнить командные действия в защите и нападении. 4. Двусторонняя игра.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
Тема 3.6 Игры в условиях соревнования.	Содержание учебного материала – контроль. нормативы	4	репродуктивный продуктивный	ОК 01, 04, 07-08
	Практическое занятие: 1. Контрольные нормативы по специальной подготовке: ведение мяча по кругу 3x50м, ведение мяча в сочетании с поворотами и броском в кольцо, 2x5 бросков мяча в кольцо с точек, 5 бросков мяча в кольцо с 2-х шагов, 5,10 штрафных бросков. 2. Двусторонняя игра.	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	продуктивный	ОК 01, 04, 07-08
	Содержание учебного материала: 1. Формировать команды и судейскую коллегию. 2. Провести соревнования по круговой системе в группе.	4		
Раздел 4 Лыжная подготовка	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	6		
Тема 4.1	1. Содержание учебного материала- Выступ, доклады.	2	репродуктивный	ОК 01, 04,

Лыжная подготовка.

	<p>Практическое занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Линейные эстафеты, игровые задания. 3. Комплекс ОФП. <p>Лабораторные работы</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	4	продуктивный 07-08
<p>Раздел 5 Волейбол</p> <p>Тема 5.1 Прием и передача мяча, развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс беговых заданий. 3. Прием и передача мяча. 4. Игры по упрощенным правилам. 5. Теоретические сведения. <p>Лабораторные работы</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	не предусмотрено 6	репродуктивный ОК 01, 04, 07-08
<p>Тема 5.2 Прием и передача мяча, развитие координации.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс беговых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 1ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам. <p>Лабораторные работы</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	не предусмотрено не предусмотрено не предусмотрено не предусмотрено 4	репродуктивный ОК 01, 04, 07-08
<p>Тема 5.3 Прием и передача мяча, развитие прыгучести.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 2 ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам. 	не предусмотрено не предусмотрено не предусмотрено не предусмотрено 8	репродуктивный ОК 01, 04, 07-08

Тема 5.4 Техника подачи мяча.	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01, 04, 07-08
	Содержание учебного материала	8		
	Практическое занятие: 1. Прыжковые задания. 2. Игровые задания. 3. Подача мяча. 4. Двусторонняя игра. 5. Теоретические сведения.			
Тема 5.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке.	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 01, 04, 07-08
	Содержание учебного материала	4		
	Практическое занятие: 1. Контрольные нормативы: 10 верхних, нижних передач над собой, 20 верхних передач в паре, 10 подач мяча. 2. Двусторонняя игра.			
Тема 5.6 Контрольные нормативы по ОФП.	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 01, 04, 07-08
	Содержание учебного материала	4		
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП: прыжки на скакалке за 1 минуту, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10. 2. Двусторонняя игра. 3. Теоретические сведения.			
Тема 5.6 Игры в условиях соревнования.	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	продуктивный	ОК 01, 04, 07-08
Содержание учебного материала	4			
Практическое занятие: 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Провести соревнования по круговой системе в группе.				

Раздел 6 Г гимнастика Тема 6.1 Строевые упражнения, развитие гибкости.	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
	Содержание учебного материала	18		
	Практическое занятие:	6	репродуктивный	ОК 01, 04, 07-08
	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Строевые упражнения, перестроения на месте, в движении. 3. Комплекс упражнений на гибкость. 4. Теоретические сведения.			
Тема 6.2 Техника общеразвивающих упражнений (ОРУ).	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
	Содержание учебного материала	4	репродуктивный	ОК 01, 04, 07-08
	Практическое занятие:			
	1. Правила подбора упражнений ОРУ, основные исходные положения, движения рук, ног, наклоны, выпады, приседлы. 2. Упражнения в положении сидя, лежа, с предметами. 3. Комплексы ОРУ раздельным и поточным методом, составление комплекса ОРУ. Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
	Содержание учебного материала	4	репродуктивный продуктивный	ОК 01, 04, 07-08
	Практическое занятие:			
1. Составить и выполнить комплекс ОРУ, произвольной гимнастики с учетом профессии. 2. Комплексы ЛФК при нарушениях осанки и дыхательной системы. Лабораторные работы	не предусмотрено			
Контрольные работы	не предусмотрено			
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено			
Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01, 04,	
Тема 6.4 Техника				

<p>акробатических упражнений.</p>	<p>Практическое занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, перевороты. 3. Акробатические соединения из 4 элементов. <p>Лабораторные работы</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>4</p>	<p>07-08</p>
<p>Раздел 7 Общая физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>не предусмотрено</p>	<p>репродуктивный</p>
<p>Тема 7.1 Развитие физических качеств и двигательных способностей.</p>	<p>Практическое занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Подбор и выполнение упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию. 3. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: юноши - 3000м, девушки - 2000м без учета времени. <p>Лабораторные работы</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Содержание учебного материала</p>	<p>6</p> <p>не предусмотрено</p> <p>не предусмотрено</p> <p>не предусмотрено</p>	<p>ОК 01, 04, 07-08</p>
<p>Тема 7.2 Контрольный норматив на дистанции 2000м,3000м.</p>	<p>Практическое занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Контрольный норматив: юноши - 3000м, девушки - 2000м на время. <p>Лабораторные работы</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Содержание учебного материала</p>	<p>2</p> <p>не предусмотрено</p> <p>не предусмотрено</p> <p>не предусмотрено</p>	<p>продуктивный</p> <p>ОК 01, 04, 07-08</p>
<p>Тема 7.3</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>не предусмотрено</p>	<p>продуктивный</p> <p>ОК 01, 04,</p>

Профессионально-прикладная физическая подготовка

07-08

	<p>Практическое занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить технику и методику развития физических качеств и двигательных способностей. 2. Выполнить комплексы ОФП, индивидуально или в группе. 3. Зачетные задания: прыжок в длину с места, юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, поднимание туловища за 30сек. 4. Теоретические сведения. 	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, юноши - подтягивание на высокой перекладине. Девушки - сгибание, разгибание рук в упоре лежа на скамейке, поднимание туловища за 30сек. 2. Зачетные задания. 	6	репродуктивный продуктивный	ОК 01, 04, 07-08
<p>Тема 7.4</p> <p>Дифференцированный зачет.</p>	<p>Лабораторные работы</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	не предусмотрено не предусмотрено не предусмотрено		
Всего		166		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому

обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличие спортивного зала, беговых дорожек на дистанции 100 метров, 400 метров.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- гимнастические перекладины

Спортивный инвентарь:

- секундомер
- рулетка
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- скакалки
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики
- лыжи, лыжные ботинки и палки,

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- видеопроектор
- персональный компьютер
- экран
- фотоаппарат
- принтер

3.2 Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительная литература).

Основная литература

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
2. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 102 с.
3. Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина. М.: Юрайт, 2023. 342 с.
4. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 348 с.

5. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.
6. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.
7. Бишаева А.А., Маглов А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
8. Бурдухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
9. Величко Т. И. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии. Учебно-методическое пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2024. 124 с.
10. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
11. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.

Дополнительная литература

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Асаёшпа, 2019. - 96 с.
3. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2019. - 208 с.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: н/теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 20. - 312 с.
5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2021. - 112 с.
6. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2020.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.sto.ru/> URL
2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.volley.ru/> URL
3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.gto.ru/> URL
4. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.gtu.sibasket.ru/> URL
5. Информационный портал. (Режим доступа): URL: http://www.rus.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf URL
6. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyu-tennis/> URL
7. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igru-v-basketbol> URL
8. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.fizkult-ura.ru/> URL

9. Информационный портал.
<http://www.fizkultura-vsem.ru/>
10. Информационный портал.
<http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

URL:

(Режим доступа):

(Режим

портал.

URL:

(Режим доступа):

(Режим

портал.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Формы и методы оценки	Критерии оценки	Результаты обучения
<p>- наблюдение за выполнением практического задания - оценка выполнения практического задания - сдана практического задания контрольных нормативов - зачет - дифференцированный зачет</p>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных заданий выполнены правильно, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные задания содержат грубые ошибки</p>	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: роль физической культуры в общественной культуре, основы социального развития человека, основы здорового образа жизни В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Приложение 1

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые компетенции
1.	Игры в условиях соревнования	12	Деловая игра	ОК 01, 04, 07-08
2.	Льжкая подготовка	6	Беседы с использованием интернет ресурсов	ОК 01, 04, 07-08
3.	Комплексы упражнений	4	Деловая игра	ОК 01, 04, 07-08
4.	Развитие физических качеств и двигательных способностей	8	Деловая игра	ОК 01, 04, 07-08