

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж»
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»)

РАССМОТРЕНО И
ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК учебных
дисциплин и
профессиональных модулей
в области физической
культуры и
дополнительного
образования
Протокол № 9
от «13» мая 2025 г.
Председатель ПЦК:
Л.В. Голубева, к.с-х.н.

РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению экспертным
советом Архангельского
педколледжа
Протокол № 2
от «19» мая 2025 г.
Председатель экспертного
совета: *Т.С. Григорьева*

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Архангельского
педколледжа
Л.А. Перова
«20» мая 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Архангельск 2025

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 44.02.04 Специальное дошкольное образование

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчики: Соболев Д.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

2.2. Содержание дисциплины

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

3.2. Учебно-методическое обеспечение

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Цель дисциплины «Физическая культура»: развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности	основы здорового образа жизни
		условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	146	110
Курсовая работа (проект)	–	–
Самостоятельная работа	–	–

Промежуточная аттестация в <i>форме зачета</i>	–	–
Всего	146	110

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов формирования которых способствует элемент программы
1	2	3	4
3 семестр		34	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		3/-	
Тема 1.1. Роль физической культуры в развитии человека	Содержание	1	ОК 08
	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		
Тема 1.2. Физическая культура и профессиональная деятельность.	Содержание	2	ОК 08
	1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность		
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.		
Раздел 2. Легкая атлетика		3/8	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание	3	ОК 08
	Правила легкой атлетики. Организация соревнований по легкой атлетике.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 1. «Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров»	2	
Тема 2.2. Прыжки в длину с места	Содержание		ОК 08
	Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	

	Практическое занятие 2. «Отработка техники прыжка в длину с места. Выполнение подводящих упражнений»	1	
Тема 2.3. Прыжки в длину с разбега	Содержание		OK 08
	Техника прыжка в длину с разбега		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 3. «Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений»	2	
Тема 2.4. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание		OK 08
	Техника бега на средние дистанции		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 4. «Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 м. – девушки, 2000 м. – юноши»	2	
Тема 2.5. Эстафетный бег	Содержание		OK 08
	Техника передачи эстафетной палочки		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое занятие 5. «Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах»	1	
Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол)		-/8	
Тема 3.1. Передвижение, остановки, повороты	Содержание		OK 08
	Техника передвижений, остановок, поворотов		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 6. «ТБ на занятиях баскетболом. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите»	2	
Тема 3.2. Передачи мяча	Содержание		OK 08
	Техника передачи мяча		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 7. «Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, двумя руками сверху, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу»	2	
Тема 3.3. Ведения мяча	Содержание		OK 08
	Техника ведения мяча		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	

	Практическое занятие 8. «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	
Тема 3.4. Бросок в корзину	Содержание		ОК 08
	Техника броска мяча в корзину		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 9. «Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей»	2	
Раздел 4. Гимнастика		-/6	
Тема 4.1. Физические упражнения	Содержание		ОК 08
	Техника выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 10. «ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов»	2	
	Практическое занятие 11. «Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц»	2	
Тема 4.2. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание		ОК 08
	Техника выполнения упражнений танцевальной аэробики, атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 12. «Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки»	2	
Раздел 5. Спортивные игры (Волейбол)		-/6	
Тема 5.1. Техника передвижения волейболиста.	Содержание		ОК 08
	Техника передвижений		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 13. «ТБ на занятиях волейболом. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке»	2	

Тема 5.2. Прием и передача мяча.	Содержание		ОК 08
	Техника приема и передачи мяча		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 14. «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	
Тема 5.3. Подача мяча	Содержание		ОК 08
	Техника подачи мяча		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 15. «Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения подач: верхняя и нижняя подача мяча. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Зачет»	2	
	Всего за 3 семестр	6/28	
4 семестр		20	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		3/-	
Тема 1.3. Здоровый образ жизни.	Содержание		ОК 08
	1. Основы здорового образа и стиля жизни.		
	2. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.		
	3. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.		
	4. Компоненты здорового образа жизни.		
Раздел 6. Лыжная подготовка		3/8	
Тема 6.1. Строевые упражнения с лыжами	Содержание		ОК 08
	Правила лыжного спорта. Организация соревнований по лыжам. Виды лыжного спорта.	3	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 16. «ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пятки лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком»	2	
Тема 6.2. Классические ходы	Содержание		ОК 08
	Техника классических ходов		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	

	Практическое занятие 17. «Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода»	2	
Тема 6.3. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание		ОК 08
	Техника перехода с хода на ход в классических ходах		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое занятие 18. «Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход»	1	
Тема 6.4. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Содержание		ОК 08
	Техника преодоления препятствий и подъемов в гору, торможения		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое занятие 19. «Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения»	1	
Тема 6.5. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание		ОК 08
	Техника прохождения дистанции		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 20. «Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км»	1	
	Практическое занятие 21. «Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени»	1	
Раздел 2. Лёгкая атлетика		-/6	
Тема 2.6. Бег на короткие дистанции.	Содержание		ОК 08
	Техника бега на короткие дистанции		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 22. «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	
Тема 2.7. Бег на длинные	Содержание		ОК 08
	Техника бега на длинные дистанции		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	

дистанции	Практическое занятие 23. «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	
Тема 2.8. Челночный бег	Содержание		ОК 08
	Техника челночного бега		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 24. «Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр с элементами л/а. Зачет.	2	
	Итого за год:	12/42	
5 семестр		18	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		3/-	
Тема 1.4 Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Содержание	3	ОК 08
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально - экономических факторов на организм человека. 2. Возрастные особенности развития. Физиологические и биологические изменения, происходящие в организме под воздействием активной деятельности.		
Раздел 2. Легкая атлетика		-/6	
Тема 2.9. Бег на короткие дистанции	Содержание		ОК 08
	Техника бега на короткие дистанции		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 1. «Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров»	2	
Тема 2.10. Метание малого мяча	Содержание		ОК 08
	Техника метания малого мяча		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 2. «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	
Тема 2.11.	Содержание		ОК 08

Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Методика проведения подвижных игр с элементами легкой атлетики		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 3. «Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр»	2	
Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол.)		3/2	
Тема 3.5. Передачи мяча	Содержание	3	ОК 08
	Правила баскетбола. Организация соревнований по баскетболу.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое занятие 4. «Совершенствование передачи мяча отскоком от площадки, от груди, двумя руками сверху, от плеча на месте и в движении. Совершенствование передачи мяча правой, левой рукой снизу»	1	
Тема 3.6. Бросок в корзину	Содержание		ОК 08
	Техника броска мяча в корзину		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое занятие 5. «Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Совершенствование техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей»	1	
Раздел 4. Гимнастика		-/4	
Тема 4.3. Акробатика	Содержание		ОК 08
	Техника выполнения акробатических упражнений		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 6. «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»	1	
	Практическое занятие 7. «Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов»	1	
Тема 4.4. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание		ОК 08
	Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 8. «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений. Зачет»	2	
Всего за 5 семестр		6/12	

6 семестр		26	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		3/-	
Тема 1.5. Физические способности человека и их развитие	Содержание	3	ОК 08
	1. Физиологическая и биологическая природа проявления физических способностей. Возрастные особенности развития. 2. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости и гибкости.		
Раздел 5. Спортивные игры (Волейбол)		3/8	
Тема 5.4. Прямой нападающий удар	Содержание	3	ОК 08
	Правила волейбола. Организация соревнований по волейболу.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 9. «Изучение техники нападающего удара в волейболе. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Броски в парах, нападающий удар через сетку»	2	
Тема 5.5. Подача мяча	Содержание		ОК 08
	Техника подачи мяча		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 10. «Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения подач: верхняя и нижняя подача мяча. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения»	2	
Тема 5.6. Техника игры в волейбол	Содержание		ОК 08
	Техника игры в волейбол		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 11. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам)»	2	
Тема 5.7. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание		ОК 08
	Методика проведения подвижных игр с элементами волейбола.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 12. «Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему»»	2	

Раздел 2. Лёгкая атлетика		-/12	
Тема 2.12. Бег на короткие дистанции	Содержание		ОК 08
	Техника бега на короткие дистанции		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 13. «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	
Тема 2.13. Кроссовая подготовка	Содержание		ОК 08
	Техника кроссового бега		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	5	
	Практическое занятие 14. «Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости»	3	
	Практическое занятие 15. «Кросс по пересеченной местности 2000м»	2	
Тема 2.14. Прыжки в длину.	Содержание		ОК 08
	Техника прыжков в длину		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 16. «Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега»	2	
Тема 2.15. Подвижные игры и эстафеты	Содержание		ОК 08
	Методика проведения подвижных игр и эстафет		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3	
	Практическое занятие 17. «Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров. Зачет»	3	
Итого за год:		12/32	
7 семестр		28	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		3/-	
Тема 1.6 Спорт в	Содержание		ОК 08

физическом воспитании студентов	1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спор. Система студенческих спортивных соревнований. Международное спортивное движение. 2. Краткая история спортивных игр. Участие спортсменов нашей страны в олимпиадах.	3	
Раздел 2. Лёгкая атлетика		-/9	
Тема 2.16. Бег на короткие дистанции	Содержание		OK 08
	Техника бега на короткие дистанции		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 1. «Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров»	2	
Тема 2.17. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание		OK 08
	Техника бега на средние и длинные дистанции		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 2. «Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время»	2	
Тема 2.18. Кроссовая подготовка	Содержание		OK 08
	Техника кроссового бега		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3	
	Практическое занятие 3. «Выполнение спец. беговых упражнений, бег с чередованием интенсивности, развитие общей выносливости»	3	
Тема 2.19. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание		OK 08
	Методика проведения подвижных игр с элементами атлетики		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 4. «Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Методика проведения подвижных игр»	2	
Раздел 3 Спортивные игры (Баскетбол.)		-/6	
Тема 3.7. Бросок в корзину	Содержание		OK 08
	Техника броска мяча в корзину		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	

	Практическое занятие 5. «Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Совершенствование техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей»	2	
Тема 3.8. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание		ОК 08
	Техника выполнения индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 6. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Комбинированная защита на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра	4	
Раздел 4. Гимнастика		3/7	
Тема 4.5. Стрейтчинг	Содержание		ОК 08
	Правила гимнастики. Организация соревнований по гимнастике. Виды гимнастики.	3	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 7. «Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками»	2	
	Практическое занятие 8. «Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины»	2	
Тема 4.6. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости	Содержание		ОК 08
	Техника выполнения упражнений на развитие силовой выносливости		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3	
	Практическое занятие 9. «Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики»	3	
	Всего за 7 семестр	6/22	
8 семестр		20	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		6/-	
Тема 1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание	6	ОК 08
	1. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки к труду. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально-значимых двигательных навыков, устойчивости		

	к профессиональным заболеваниям. 2. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений		
Раздел 5. Спортивные игры (Волейбол)		-/7	
Тема 5.8. Блокирование	Содержание		ОК 08
	Техника блокирования		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 10. «Изучение техники блокирования в волейболе. Упражнения в парах, тройках. Групповое блокирование»	2	
Тема 5.9. Подача мяча	Содержание		ОК 08
	Техника подачи мяча		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 11. «Совершенствование техники верхней прямой подачи в волейболе. Поддачи в парах, со стеной, через сетку с расстояния 7-9 м. от нее»	2	
Тема 5.10. Прямой нападающий удар	Содержание		ОК 08
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3	
	Практическое занятие 12. «Совершенствование техники нападающего удара в волейболе. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Броски в парах, нападающий удар через сетку»	3	
Раздел 2. Лёгкая атлетика		-/7	
Тема 2.20. Развитие скоростных способностей	Содержание		ОК 08
	Методика развития скоростных способностей		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 13. «Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4 х 40–60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 –20 с.) Бег с ускорением (5-6 серий по 20 – 30 м)»	2	
Тема 2.21. Эстафетный бег	Содержание		ОК 08
	Техника эстафетного бега		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое занятие 14. «Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 –3 х 70 – 80метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки»	1	

Тема 2.22. Развитие скоростно-силовых качеств	Содержание		ОК 08
	Методика развития скоростно-силовых качеств		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое занятие 15. «Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши –до 3 кг, девушки –до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: до 12 –14 метров»	1	
Тема 2.23. Метание гранаты	Содержание		ОК 08
	Техника метания гранаты		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое занятие 16. «ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 –5 шагов разбега на дальность Развитие скоростно-силовых качеств»	1	
Тема 2.24. Развитие общей выносливости	Содержание		ОК 08
	Методика развития общей выносливости		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 17. «ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100-200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры. Зачет»	2	
Итого за год:		12/36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенные в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные издания

7. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – 2023. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 19.06.2023). – Текст : электронный.
2. Олимпийский комитет России : официальный сайт. – 2023. – URL: <https://www.olympic.ru/> (дата обращения: 19.06.2023). – Текст : электронный.
3. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [сайт]. – 2023. – URL: <https://www.nsportal.ru> (дата обращения: 19.06.2023). – Текст : электронный.
4. ФизкультУРА: Информационный проект по физической культуре и спорту. – URL: <http://www.fizkult-ura.ru/> (дата обращения: 19.06.2023). – Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, формируемых в рамках дисциплины</i>		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	точность в определении роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	устный опрос
Основы здорового образа жизни	точность в определении принципов, правил здорового образа жизни	устный опрос

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	точность в определении условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	устный опрос
<i>Перечень умений, формируемых в рамках дисциплины</i>		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	физкультурно-оздоровительная деятельность соответствует установленным требованиям	оценка результатов практических работ
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности	использование средств профилактики профессионального перенапряжения соответствует требованиям	оценка результатов практических работ
Промежуточная аттестация в форме зачета.		