

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00A9E2DAF91A2F57E988B751E574CFCC
Владелец: Бучаев Ахмед Гамидович
Действителен: с 23.09.2025 до 17.12.2026

2026

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	3
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины	4
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	4
2.2. Содержание дисциплины	5
3. Условия реализации дисциплины	9
3.1. Материально-техническое обеспечение	9
3.2. Учебно-методическое обеспечение	9
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	У1- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; У2- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;	З1- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; З2- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;	В1- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным;
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	У1- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и подготовке к	З1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 - основы здорового образа жизни;	В1- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

необходимого уровня физической подготовленности.	выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	ЗЗ- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	В2- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; В3- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; В4- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно – оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; В5- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств
--	--	--	---

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	90	90
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в форме зачета		
Всего	90	90

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека			
Тема 1.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<i>Содержание</i>		ОК 4; ОК 8
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминутки, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений производственной гимнастики, комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).	2	
Тема 1.2 Физическая культура в режиме трудового дня	<i>Содержание</i>		ОК 4; ОК 8
	Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профионограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	2	

Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			
Тема 2.1. Легкая атлетика	<i>Содержание</i>		ОК 4; ОК 8
	Челночный бег. Бег по дистанциям с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 400 м с ускорениями 100м 2 раза.	2	
	Бег 100 м с учетом времени. Закрепить навыки в беге с высокого старта. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега с учетом результата.	2	
	Бег с низкого старта. Бег 100 м. с учетом времени (2 раза). Бег на 60м. и 100 м. Пошаговое изучение техники метания гранаты (мяча) с места.	2	
Тема 2.2. Волейбол	<i>Содержание</i>		ОК 4; ОК 8
	Верхняя передача мяча в зонах 5-3-4.	2	
	Верхняя передача мяча в парах в движении вдоль боковых линий. Учебная игра.		
	Прием мяча снизу в парах, тройках.	2	
	Верхняя и нижняя передача мяча в тройках.		
	Передачи мяча в движении в парах через сетку. Учебная игра.		
	Передача мяча через сетку в прыжке с переходом из одной колонны в другую. Учебная игра.	2	
	Прямой нападающий удар. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Учебная игра.	2	
	Нападающий удар с короткой передачей. Прием мяча от нападающего удара в парах. Учебная игра.	2	
	Совершенствование нападающего удара в парах и тройках. Прием мяча от нападающего удара. Учебная игра.	2	
	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	2	
Промежуточная аттестация 3 семестр		зачет	
Тема 2.3. Гимнастика	<i>Содержание</i>		ОК 4; ОК 8
	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание акробатической комбинации.	2	
	Строевые упражнения на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	2	

	Угол в упоре. Разучивание акробатической комбинации.		
	Строевые упражнения в движении. Круговая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре. Акробатика.	2	
	Строевые упражнения в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Разучивание акробатической связки.	2	
	Комплекс круговой тренировки. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Совершенствование акробатической связки.	2	
	Сгибание рук, в упоре лёжа, упражнения на пресс. Совершенствование связки акробатических упражнений.	2	
	Круговая тренировка. Удержание ног в положение «угол». Совершенствование связки акробатических упражнений.	2	
	На оценку: строевые упражнения на месте и в движении. Подвижная игра по выбору учащихся. Круговая тренировка. Акробатическая связка на оценку.	4	
Тема 2.4. Баскетбол	<i>Содержание</i>		ОК 4; ОК 8
	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Броски мяча с места и в движении.	2	
	Передачи мяча в парах на месте, от груди в движении. Учебная игра.	2	
	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	2	
	Передачи мяча через удар в пол. Броски в кольцо с разных положений. Учебная игра.	4	
	Ведение мяча по кругу. Остановка в два шага. Выполнение обманных финтов.	4	
	Обучение ведению мяча с сопротивлением (1х1). Бросок мяча в прыжке одной рукой. Тактические действия в нападении. Учебная игра.	4	
<i>Промежуточная аттестация 4 семестр</i>		<i>зачет</i>	
Тема 2.5. Легкая атлетика	<i>Содержание</i>		
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	
	Совершенствование техники спринтерского бега	2	

	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
Тема 2.6. Бадминтон	<i>Содержание</i>		ОК 4; ОК 8
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	2	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	2	
Тема 2.7. Настольный теннис	<i>Содержание</i>		ОК 4; ОК 8
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка)	2	
	Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.	2	
	Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).	2	
<i>Промежуточная аттестация 5 семестр</i>		<i>зачет</i>	
Всего		90	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения: спортивный комплекс оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины; оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); ворота, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, комплект гантелей обрешиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, палочки эстафетные, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные

- 1.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.
- 2.Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 191 с.
- 3.Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 424 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 230 с.
2. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 396 с.

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 322 с.

Интернет-ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. - Текст: электронный.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. - Текст: электронный.
3. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/>. - Текст: электронный.
4. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/>. - Текст: электронный.
5. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>. - Режим доступа: свободный. - Текст: электронный.
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://https://minsport.gov.ru/>. - Текст: электронный.
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru>.
8. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. - Текст: электронный.
9. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. – Текст: электронный.
10. Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>. - Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Код ПК, ОК	Критерии оценки результата (показатели освоённости компетенций)	Формы контроля и методы оценки
ОК- 4	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной	- составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада-презентации - выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений

	направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	оценивание практической работы тестирование тестирование (контрольная работа по теории) демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)
ОК -8	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	