

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Судакский филиал Государственного бюджетного  
профессионального образовательного учреждения Республики Крым  
«Романовский колледж индустрии гостеприимства»

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий СФ ГБПОУ РК  
«РКИГ»

\_\_\_\_\_ А.Н. Жеребцов

Распоряжение № 48 от  
20.05.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«СГ.04 Физическая культура»**

профессия 35.01.19 Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства



г. Судак , 2025

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии: 35.01.19 Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства, входящей в укрупненную группу 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Романовский колледж индустрии гостеприимства».

Разработчик: Трещев Д.А преподаватель ГБПОУ РК «РКИГ».

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» рассмотрена на заседании ЦМК «Общеобразовательной подготовки».

Протокол № 9 от «25» апреля 2025 г.

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ Е.А. Филонидова

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» рекомендована методическим советом ГБПОУ РК «РКИГ» при реализации основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.19 Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства

Протокол № 5 от 29 апреля 2025 г

Методист \_\_\_\_\_ Я.А. Донченко

©) Трещев Д.А – автор-составитель

## СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1. Общая характеристика рабочей программы профессионального модуля
2. Структура и содержание профессионального модуля
3. Условия реализации профессионального модуля
4. Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.19 Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 8.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК     | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04<br>ОК 08 | организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

Освоение дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов реализации программы воспитания:

| ЛР № | Расшифровка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛР 1 | Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве |
| ЛР 2 | Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <p>неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ЛР 3</b> | <p>Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней</p> |
| <b>ЛР 4</b> | <p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p>                            |
| <b>ЛР 5</b> | <p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в</p>                                                                                                                                                                                                   |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>ЛР 6</b>  | Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>ЛР 7</b>  | Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения.<br>Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>ЛР 8</b>  | Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение |
| <b>ЛР 9</b>  | Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде                                                                                                        |
| <b>ЛР 10</b> | Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них                                                                 |
| <b>ЛР 11</b> | Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике |
| <b>ЛР 12</b> | Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                        | Объем в часах |
|-----------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | <b>48</b>     |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>             | <b>40</b>     |
| в том числе:                                              |               |
| теоретические занятия                                     | 4             |
| практические занятия                                      | 40            |
| <i>Самостоятельная работа</i>                             | -             |
| <b>Промежуточная аттестация в форме Дифф.зачета</b>       | <b>4</b>      |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                                                     | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                           | Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Домашнее задание | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                               | 2                                                                                                                                    | 3                                                                    | 4                | 5                                                                                              |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>                                                    |                                                                                                                                      | <b>4</b>                                                             |                  |                                                                                                |
| <b>Тема 1.1.</b><br><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                 | <b>2</b>                                                             |                  | ОК 04<br>ОК 08<br>ЛР1-12                                                                       |
|                                                                                                                                 | 1 Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. | 1                                                                    | ОРУ, утр.гимн    |                                                                                                |
|                                                                                                                                 | 2 Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»              | 1                                                                    | ОРУ, утр.гимн    |                                                                                                |
|                                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                              | -                                                                    |                  |                                                                                                |
|                                                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                           | -                                                                    |                  |                                                                                                |
| <b>Тема 1.2.</b><br><br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                 | <b>2</b>                                                             |                  | ОК 04<br>ОК 08<br>ЛР1-12                                                                       |
|                                                                                                                                 | 3 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.                                                     | 1                                                                    | ОРУ, утр.гимн    |                                                                                                |
|                                                                                                                                 | 4 Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки                                                                             | 1                                                                    | ОРУ, утр.гимн    |                                                                                                |
|                                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                              | -                                                                    |                  |                                                                                                |
|                                                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                            | -                                                                    |                  |                                                                                                |

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                |           |                  |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------------------------|
| упражнениями и спортом                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                |           |                  |                          |
| <b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b> |                                                                                                                                                                                                                                                | <b>44</b> |                  |                          |
| <b>Тема 2.1.</b><br><br>Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>4</b>  |                  | ОК 04<br>ОК 08           |
|                                                                                | Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей                                                                                                                           |           |                  |                          |
|                                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>  |                  |                          |
|                                                                                | 5 Практическое занятие № 1. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку                                                                    | 1         | ОРУ,<br>утр.гимн |                          |
|                                                                                | 6 Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов                                                                                                    | 1         | ОРУ,<br>утр.гимн | ОК 04<br>ОК 08<br>ЛР1-12 |
|                                                                                | 7 Практическое занятие № 3. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров                                                                                                                                        | 1         | ОРУ,<br>утр.гимн |                          |
|                                                                                | 8 Практическое занятие № 4. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров                                                                                                                     | 1         | ОРУ,<br>утр.гимн |                          |
|                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                                                     | -         |                  |                          |
| <b>Тема 2.2.</b><br><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>4</b>  |                  | ОК 04<br>ОК 08<br>ЛР1-12 |
|                                                                                | Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО |           |                  |                          |
|                                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>  |                  |                          |

|                         |                                                                                                                                                                                     |          |                  |                          |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|--------------------------|
|                         | 9 Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда                                          | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                          |
|                         | 10 Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)                            | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                          |
|                         | 11 Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков        | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                          |
|                         | 12 Практическое занятие № 8. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                          |
|                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                          | -        |                  |                          |
| Тема 2.3.<br>Гимнастика | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                | <b>8</b> |                  | ОК 04<br>ОК 08<br>ЛР1-12 |
|                         | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                             | <b>8</b> |                  |                          |
|                         | 13 Практическое занятие № 9. Техника безопасности на уроке по гимнастике                                                                                                            | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                          |
|                         | 14 Практическое занятие № 10. Общеразвивающие упражнения                                                                                                                            | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                          |
|                         | 15 Практическое занятие № 11. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний                                                                                              | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                          |
|                         | 16 Практическое занятие № 12. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики                                                                                            | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                          |
|                         | 17 Практическое занятие № 13. Упражнения для коррекции зрения                                                                                                                       | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                          |
|                         | 18 Практическое занятие № 14. Упражнения для коррекции нарушений осанки                                                                                                             | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                          |

|                        |                                                                                                                                                            |          |                  |                          |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|--------------------------|
|                        | 19 Практическое занятие № 15. Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов                                                                 | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                          |
|                        | 20 Практическое занятие № 16. Упражнения с обручем, мячом и скакалкой                                                                                      | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                          |
|                        | 21 Промежуточная аттестация в форме дифф.зачета                                                                                                            | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                          |
|                        | 22 Промежуточная аттестация в форме дифф.зачета                                                                                                            | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                          |
|                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                 | -        |                  |                          |
| Тема 2.4.<br>Волейбол  | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                      | <b>4</b> |                  | ОК 04<br>ОК 08<br>ЛР1-12 |
|                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                    | <b>4</b> |                  |                          |
|                        | 23 Практическое занятие № 17. Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                          |
|                        | 24 Практическое занятие № 18. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару                                                     | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                          |
|                        | 25 Практическое занятие № 19. Обучение блокированию. Двусторонняя игра                                                                                     | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                          |
|                        | 26 Практическое занятие № 20. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола                                    | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                          |
|                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                 | -        |                  |                          |
| Тема 2.5.<br>Баскетбол | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                       | <b>8</b> |                  | ОК 04<br>ОК 08<br>ЛР1-12 |
|                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                    | <b>8</b> |                  |                          |
|                        | 27 Практическое занятие № 21. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                          |
|                        | 28 Практическое занятие № 22. Обучение технике броска мяча в корзину                                                                                       | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                          |

|                                    |                                                                                                                                                                           |          |                  |                |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|----------------|
|                                    | 29 Практическое занятие № 23. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание                                                              | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                |
|                                    | 30 Практическое занятие № 24. Совершенствование тактических и технических действий в игре                                                                                 | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                |
|                                    | 31 Практическое занятие № 25. Обучение тактике нападения, тактике защиты                                                                                                  | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                |
|                                    | 32 Практическое занятие № 26. Игра по правилам                                                                                                                            | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                |
|                                    | 33 Практическое занятие № 27. Эстафеты с баскетбольными мячами                                                                                                            | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                |
|                                    | 34 Практическое занятие № 28. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча                                                                             | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                |
|                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                | -        |                  |                |
| Тема 2.6.<br><br>Настольный теннис | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                      | <b>2</b> |                  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                   | 2        |                  |                |
|                                    | 35 Практическое занятие № 29. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                |
|                                    | 36 Практическое занятие № 30. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                |
|                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                | -        |                  |                |
| Тема 2.7.<br><br>Плавание          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                      | <b>4</b> |                  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                   | <b>4</b> |                  |                |
|                                    | 37 Практическое занятие № 31. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания:                                                                                 | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                |

|                                                 |                                                                                                                                           |          |                  |                |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|----------------|
|                                                 | кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды                                                                                            |          |                  |                |
|                                                 | 38 Практическое занятие № 32. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды  | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                |
|                                                 | 39 Практическое занятие № 33. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды  | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                |
|                                                 | 40 Практическое занятие № 34. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды  | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                |
|                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                | -        |                  |                |
| <b>Тема 2.8.</b><br><br>Атлетическая гимнастика | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                      | <b>6</b> |                  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                   | <b>6</b> |                  |                |
|                                                 | 41 Практическое занятие № 35. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами                                         | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                |
|                                                 | 42 Практическое занятие № 36. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                |
|                                                 | 43 Практическое занятие № 37. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                |
|                                                 | 44 Практическое занятие № 38. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                |
|                                                 | 45 Практическое занятие № 39. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног                                               | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                |
|                                                 | 46 Практическое занятие № 40. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц                                                         | 1        | ОРУ,<br>утр.гимн |                |
|                                                 |                                                                                                                                           |          |                  |                |

|               |                                                        |           |                  |  |
|---------------|--------------------------------------------------------|-----------|------------------|--|
|               | рук и ног                                              |           |                  |  |
|               | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>             | -         |                  |  |
|               | <b>47 Промежуточная аттестация в форме дифф.зачета</b> | 1         | ОРУ,<br>утр.гимн |  |
|               | <b>48 Промежуточная аттестация в форме дифф.зачета</b> | 1         | ОРУ,<br>утр.гимн |  |
| <b>Всего:</b> |                                                        | <b>46</b> |                  |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, зона приземления для прыжков в высоту, степы, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей среднего профессионального образования] / А.А. Бишаева.- [7-е изд., стер.] - Москва: Академия, 2020. – 320 с. – ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2018. – 176 с. – ISBN 978-5-4468-7250-3

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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Методы оценки                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |
| <u>Знать:</u><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий | понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>ведёт здоровый образ жизни;<br>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос.<br>Тестирование.<br>Результаты выполнения контрольных нормативов |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| физическими упражнениями различной направленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                     |
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                     |
| <p><u>Уметь:</u><br/>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;<br/>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | <p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;<br/>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | <p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. Определение эффективности занятий</p> |