

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 14.07.2025 14:33:05
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.04
к ОП СПО по специальности
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(индекс, наименование учебной дисциплины)

Форма обучения	<u>очная</u> (очная, заочная)
Курс	<u>1, 2</u>
Семестр	<u>1, 2, 3, 4</u>

2025 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений среднего профессионального образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 25 июня 2024 г. №442 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации от 25 июля 2024 г., регистрационный №78925), и на основании примерной образовательной программы по специальности «Физическая культура», зарегистрированной в государственном реестре от 23 июля 2024 г. № 19.

Рабочая программа рассмотрена на заседании ЦК ОУД
Протокол № 8 от 24.03.2025 г.

Председатель ЦК
Д.С. Пережогин Д.С. Пережогин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий отделением Политехническим

Л.В. Анисимова Л.В. Анисимова
«24» 03 2025 г.

Рабочую программу разработал:

С.И. Рожкова, преподаватель высшей квалификационной категории, квалификация по диплому – преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика общеобразовательной дисциплины	
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программ	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	6
2.2. Содержание дисциплины	7
2.3. Практическая подготовка	18
3. Условия реализации дисциплины	
3.1. Материально-техническое обеспечение	20
3.2. Учебно-методическое обеспечение	
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	21

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

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

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

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности	-
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	- использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	-
ПК 2.5 Контролировать качество выполняемых строительных работ	- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами	- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы	- использования физкультурно- оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения

	профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной 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
1 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	48	8
Лекции	2	
Практические занятия	46	8
Промежуточная аттестация в форме зачёта	2	
2 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	46	6
Лекции	2	
Практические занятия	44	6
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	
3 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	38	13
Лекции	2	
Практические занятия	34	13
Промежуточная аттестация в форме зачёта	2	
4 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	38	10
Лекции	2	
Практические занятия	34	10
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	
ВСЕГО по дисциплине, в т.ч.:	174	36
Лекции	8	
Практические занятия	81	36
Промежуточная аттестация в форме (зачёт, дифференцированный зачёт)	8	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1 семестр	ВСЕГО		
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	2/0	ОК 04 ОК 08
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой специальностью. Значение двигательной активности для организма. Составляющие здорового образа жизни. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
	В том числе:		
	Лекция №1	2/0	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	4/2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.5
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные беговые упражнения		
	В том числе:		
	Практическое занятие №1. Техника бега на короткие дистанции и ходьбы.	2/2	
	Практическое занятие №1. Техника бега на короткие дистанции и ходьбы.	2/0	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега. Метание гранаты.	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.5
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции, тактика бега. Техника метания гранаты.	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №2. Техника бега на средние и длинный дистанции. Техника метания гранаты.	2/2	

	Практическое занятие №2. Техника бега на средние и длинный дистанции. Техника метания гранаты.		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.	Содержание учебного материала	2/0	ОК 04 ОК 08
	Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
	В том числе:		
	Практическое занятие №3. Техника прыжков в длину с места и разбега. Практическое занятие №3. Техника прыжков в длину с места и разбега.	1/0 1/0	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.5
	Выполнение эстафетного бега 4x100, совершенствование передачи эстафетной палочки, финиширование, совершенствование челночного бега		
	В том числе:	2/2	
	Практическое занятие №4 Техника эстафетного и челночного бега.		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2/0	ОК 04 ОК 08
	Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, прыжок в длину с места, бег на выносливость		
	В том числе:		
	Практическое занятие №5. Сдача контрольных нормативов. Практическое занятие №5. Сдача контрольных нормативов.	2/0 2/0	
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2/0	ОК 04 ОК 08
	Комплекс упражнений с мячами, стойки волейболиста, выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
	В том числе:		
	Практическое занятие №6. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Практическое занятие №6. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2/0 2/0	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04 ОК 08
	Техника приема и передачи мяча		
	В том числе:		

двумя руками. ОФП	Практическое занятие №7.Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	2/2	ПК 2.5
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2/0	ОК 04 ОК 08
	Техника нижней и боковой подач, приём мяча снизу после подачи	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №8. Совершенствование техники нижней и боковой подач. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	Содержание учебного материала	2/0	ОК 04 ОК 08
	Техника верхней прямой подачи, приём мяча снизу после подачи с доводкой в 3 зону, техника нападающего удара	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №9. Обучение и совершенствование техники верхней подачи, нападающему удару.		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.5
	Подача мяча и приём после подачи. Нападающий удар. Индивидуальные и групповые тактические действий в защите и нападении.	2/2	
	В том числе:		
	Практическое занятие №10. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча. Учебная игра по правилам.		
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	1/1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.5
	Правила волейбола, жесты судий, оформление протокола.	1/1	
	В том числе:		
	Практическое занятие №11. Отработка навыков судейства в волейболе. Учебная игра с закреплением правил игры.		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	1/0	ОК 04 ОК 08
	Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Техника подачи мяча снизу, сверху.	1/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №12-13. Выполнение передачи мяча сверху и снизу в парах. Выполнение подачи мяча.		

Раздел 4. Гимнастика			
Тема 4.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	1/0	ОК 04 ОК 08
	Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, построений и перестроений; размыкания и смыкания, поворотов на месте		
	В том числе:		
	Практическое занятие №14. Совершенствование строевых приёмов.	1/0	
Тема 4.2 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала	3/3	ОК 04 ОК 08 ПК 2.5
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. Техника двигательных действий с собственным весом, на блочных тренажёрах, со свободными весами: гири, гантелями, штангами.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №15 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	1/1	
	Практическое занятие №16 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.	1/1	
	Практическое занятие №17 Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах, со свободными весами: гири, гантели, штанга для развития основных мышечных групп.	1/1	
Раздел 5. Настольный теннис			
Тема 5.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	4/2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.5
	Игровая стойка, техника держания ракетки, техника основных ударов в настольном теннисе, подачи мяча, технико-тактические действия игры.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №18. Освоение и совершенствование техники приёмов игры. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2/0	
	Практическое занятие №19. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Развитие физических способностей	2/2	

	средствами настольного тенниса.		
<i>Промежуточная аттестация в форме зачёта</i>		2	
2 семестр	ВСЕГО		
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	2/0	ОК 04 ОК 08
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля		
	В том числе:		
	Лекция №2	2/0	
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1.	Содержание учебного материала	6/2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.5
Лыжная подготовка	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой, одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, спуски в низкой и высокой стойках, подъёмы: «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка»		
	В том числе:		
	Практическое занятие №20. Освоение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	2/0	
	Практическое занятие №20. Освоение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	2/0	
	Практическое занятие №21. Освоение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2/2	
	Практическое занятие №21. Освоение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2/0	
	Практическое занятие №22. Освоение и совершенствование техники выполнения конькового хода.	2/0	

	Практическое занятие №22. Освоение и совершенствование техники выполнения конькового хода.	2/0	
	Практическое занятие №23. Техника преодоления подъемов и спусков при ходьбе по дистанции. Развитие физических способностей средствами лыжной подготовки.	2/0	
	Практическое занятие №23. Техника преодоления подъемов и спусков при ходьбе по дистанции. Развитие физических способностей средствами лыжной подготовки.	2/0	
Раздел 7. Баскетбол			
Тема 7.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2/0	ОК 04 ОК 08
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста, остановки, повороты с мячом и без. 2. Эффективное применение правил игры.	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №24. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		
Тема 7.2. Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	2/0	ОК 04 ОК 08
	Техника ведения, приемов и передач мяча. Ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо.	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №25. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 7.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4/0	ОК 04 ОК 08
	Техника бросков по кольцу с места, в движении.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №26. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2/0	

	Практическое занятие № 27. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага). Учебная игра без ведения мяча.	2/0	
Тема 7.4. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4/2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.5
	Тактика и техника простых тактических комбинаций, личная защита и защита по зонам.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №28. Совершенствование простых тактических действий в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2/0	
	Практическое занятие №29. Совершенствование простых тактических комбинаций. Игра по правилам	2/2	
Тема 7.5. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	2/0	ОК 04 ОК 08
	Правила игры в баскетбол, жесты судий, разметка площадки		
	В том числе:		
	Практическое занятие №30 Практика в судействе соревнований по баскетболу. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре по правилам. Выполнение контрольного упражнения баскетбольная «дорожка»	2/0	ОК 04 ОК 08
Раздел 8. Футбол			
Тема 8.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала	2/0	ОК 04 ОК 08
	Техника перемещений футболиста. Эффективное применение правил игры.	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №31. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил в учебной игре.		
Тема 8.2 Ведение, прием и передача мяча. Удары по мячу.	Содержание учебного материала	2/0	ОК 04 ОК 08
	Техника ведения, приемов и передач мяча. Остановки мяча на месте и в движении. Техника ударов по мячу.	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №32-33.Совершенствование ведения мяча, приемов		

	и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Совершенствование ударов по мячу.		
Тема 8.3. Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	4/2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.5
	Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	В том числе:		
	Практическое занятие № 34.Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Учебная игра.	2/0	
	Практическое занятие № 34.Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Учебная игра.	2/2	
Раздел 9. Кроссовая подготовка			
Тема.9.1. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.5
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	1/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №35. Техника бега на средние и длинный дистанции. Комплекс специальных беговых упражнений. Совершенствование выносливости посредством игры в лапту.		
	Практическое занятие №35. Техника бега на средние и длинный дистанции. Комплекс специальных беговых упражнений. Совершенствование выносливости посредством игры в лапту.	2/2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		2	
3 семестр	ВСЕГО		
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ.			
Тема 1.3. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	2/0	ОК 04 ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых		

	двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. В том числе: Лекция №3	2/0	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.5
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные беговые упражнения	2/2	
	В том числе:		
	Практическое занятие №1. Техника бега на короткие дистанции и ходьбы.		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	2/0	ОК 04 ОК 08
	Техника прыжков в длину с места и разбега. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники прыжка		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2/0	ОК 04 ОК 08
	Выполнение эстафетного бега 4x100, совершенствование передачи эстафетной палочки, финиширование, совершенствование челночного бега	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №4 Техника эстафетного и челночного бега.		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2/0	ОК 04 ОК 08
	Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, прыжок в длину с места, бег на выносливость	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №5. Сдача контрольных нормативов.		

Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2/0	ОК 04 ОК 08
	Техника приема и передачи мяча	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №7.Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	1/0	ОК 04 ОК 08 ПК 2.5
	Техника нижней и боковой подач, приём мяча снизу после подачи	1/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №8. Совершенствование техники нижней и боковой подач. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	Содержание учебного материала	2/0	ОК 04 ОК 08
	Техника верхней прямой подачи, приём мяча снизу после подачи с доводкой в 3 зону, техника нападающего удара	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №9. Обучение и совершенствование техники верхней подачи, нападающему удару.		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4/4	ОК 04 ОК 08 ПК 2.5
	Подача мяча и приём после подачи. Нападающий удар. Индивидуальные и групповые тактические действий в защите и нападении.	4/4	
	В том числе:		
	Практическое занятие №10. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча. Учебная игра по правилам.		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	4/0	ОК 04 ОК 08
	Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Техника подачи мяча снизу, сверху.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №12. Выполнение приёма мяча снизу после подачи с доводкой в 3 зону.	2/0	

	Практическое занятие №13. Выполнение подачи мяча сверху.	2/0	
Раздел 4. Гимнастика и профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 4.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2/0	ОК 04 ОК 08 ПК 2.5
	Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, построений и перестроений; размыкания и смыкания, поворотов на месте		
	В том числе:		
	Практическое занятие №14. Совершенствование строевых приёмов.	2/0	
Тема 4.2 Комплексы общеразвивающих и профессионально- прикладных упражнений	Содержание учебного материала	5/5	ОК 04 ОК 08 ПК 2.5
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. Техника двигательных действий с собственным весом, на блочных тренажёрах, со свободными весами: гири, гантелями, штангами.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №15 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	1/1	
	Практическое занятие №16 Составление и проведение обучающимися комплексов ОРУ и профессионально-прикладной физической направленности в режиме дня специалиста.	2/2	
	Практическое занятие №17 Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах, со свободными весами: гири, гантели, штанга для развития основных мышечных групп.	2/2	
Раздел 5. Настольный теннис			
Тема 5.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	4/2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.5
	Игровая стойка, техника держания ракетки, техника основных ударов в настольном теннисе, подачи мяча, технико-тактические действия игры.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №18. Освоение и совершенствование техники приёмов игры. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2/0	

	Практическое занятие №19. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Развитие физических способностей средствами настольного тенниса.	2/2	
Промежуточная аттестация в форме зачёта		2	
4 семестр	ВСЕГО		
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающегося.	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.5
	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении специализированных работ. Средства профилактики перенапряжения. Способы реализации собственного физического развития.		
	В том числе:		
	Лекция №4	2/2	
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	8/2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.5
	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой, одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, спуски в низкой и высокой стойках, подъёмы: «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка»		
	В том числе:		
	Практическое занятие №20. Освоение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	2/0	
	Практическое занятие №21. Освоение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2/0	
	Практическое занятие №22. Освоение и совершенствование техники выполнения конькового хода.	2/0	
	Практическое занятие №23. Техника преодоления подъемов и спусков при ходьбе по дистанции. Развитие физических способностей средствами лыжной подготовки.	2/2	
Раздел 7. Баскетбол			
Тема 7.2. Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	2/0	ОК 04
	Техника ведения, приемов и передач мяча. Ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо.		

	В том числе: Практическое занятие №25. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Выполнение контрольных упражнений.	2/0	ОК 08
Тема 7.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4/0	ОК 04 ОК 08
	Техника бросков по кольцу с места, в движении.	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №26. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.		
	Практическое занятие №26. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2/0	
Тема 7.4. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала	4/2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.5
	Тактика и техника простых тактических комбинаций, личная защита и защита по зонам.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №29. Совершенствование простых тактических комбинаций. Игра по правилам.	2/0	
	Практическое занятие №29. Совершенствование простых тактических комбинаций. Игра по правилам.	2/2	
Раздел 8. Футбол			
Тема 8.2 Ведение, прием и передача мяча. Удары по мячу.	Содержание учебного материала	8/0	ОК 04 ОК 08
	Техника ведения, приемов и передач мяча. Остановки мяча на месте и в движении. Техника ударов по мячу.	2/0 2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №32. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.		
	Практическое занятие №32. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.		

	Практическое занятие № 33.Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2/0	
	Практическое занятие № 33.Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2/0	
Тема 8.3. Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	4/2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.5
	Тактика и техника простых тактических комбинаций.	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие № 34.Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Учебная игра.	2/2	
	Практическое занятие № 34.Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Учебная игра.		
Раздел 9. Кроссовая подготовка			
Тема.9.1. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	4/2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.5
	Техника бега на средние и длинные дистанции.	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №36. Совершенствование техники длительного бега Выполнение комплекса специальных упражнений для развития выносливости. Контроль бега на 2км (д), 3км (ю).	2/2	
	Практическое занятие №36. Совершенствование техники длительного бега Выполнение комплекса специальных упражнений для развития выносливости. Контроль бега на 2км (д), 3км (ю).		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		2	
ВСЕГО		158	

2.3. Практическая подготовка

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины Физическая культура организуется путем проведения отдельных лекций, практических, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

Распределение часов практической подготовки

№	№ темы	Вид учебной деятельности	Количество часов в форме практической подготовки	Особенности проведения вида учебной деятельности в форме практической подготовки ¹
1	В помещениях Подразделения, Университета, предназначенных для проведения практической подготовки			
1.1	3.5	Практическое занятие №10	6	Формирование тактического мышления посредством учебной игры, умения анализировать ситуацию, предвидеть развитие действий и принимать решения.
1.2	3.6	Практическое занятие №11	4	Закрепление правил игры и навыка судейства, формирование умения принимать решения и брать на себя ответственность, умения взаимодействовать в коллективе и команде.
1.3	4.2	Практическое занятие №15	4	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, направленных на развитие силовых качеств, значимых при выполнении штукатурных работ и работ по выполнению кирпичной кладки.
1.4	4.2	Практическое занятие №16	4	Составление, организация и проведение обучающимися комплексов профессионально-прикладной физической направленности в режиме дня специалиста.
1.5	4.2	Практическое занятие №17	2	Планирование, организация и проведение комплекса ОРУ.
1.6	5.1	Практическое занятие №19	4	Развитие физических качеств, необходимых при выполнении специализированных работ.
1.7	6.1	Практическое занятие №23	3	Развитие физического качества: выносливость, необходимого при выполнении профессиональных задач посредством лыжной подготовки.
1.8	7.4	Практическое занятие №29	3	Развитие выносливости, координационных способностей в ходе учебной игры и умения взаимодействовать с игроками и судьями.
1.9	8.3	Практическое занятие №34	3	В ходе учебной игры быстро анализировать ситуацию, прогнозировать возможные действия и принимать решения.
1.10	9.1	Практическое занятие №35	2	Развитие выносливости, умения анализировать сложившуюся ситуацию и принимать решения в ходе учебной игры.

1.11	9.1	Практическое занятие №36	2	Развитие физического качества: выносливость, необходимого при выполнении профессиональных задач посредством кроссовой подготовки.
	Всего, час	-	36	-

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации образовательного процесса (всех видов учебной деятельности) по дисциплине используются следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с Приложением 8 ОП СПО:

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень: учебник / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2024. — 287 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408872> (дата обращения: 27.01.2025).

2. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень: учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва: Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334646> (дата обращения: 27.01.2025).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10—11-е классы: учебник / Г. И. Погадаев; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд., стер. — Москва: Просвещение, 2024. — 109 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408731> (дата обращения: 27.01.2025).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Оценочное мероприятие
Знает: - психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности Умеет: - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности ОК 04, ОК 08, ПК 2.5	- понимает психологические основы деятельности коллектива; - знает психологические особенности личности - организует работу коллектива и команды; - взаимодействует с обучающимися, преподавателем в ходе занятия, учебной игры	Устный опрос №3 Практическая работа №11,16,30 Практическая работа №4,6-10,14, 18-19, 24-29, 31-34
Знает: - 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 Умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. ОК 04, ОК 08, ПК 2.5	- понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - ведёт здоровый образ жизни; - понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; - проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Устный опрос №1 Устный опрос №2 Устный опрос №3,4 Устный опрос №2 Практическая работа №15-17 Практическая работа №1-36 Практическая работа №18-19 Устный опрос №4