

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 27.07.2026 16:09:42  
Уникальный программный ключ:  
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2.04**  
**к ОПОП-II по специальности**  
**15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и**  
**ремонт промышленного оборудования (по отраслям)**

**Рабочая программа учебной дисциплины**  
**«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

|                |                    |
|----------------|--------------------|
| Форма обучения | <u>очная</u>       |
| Курс           | <u>1,2,3</u>       |
| Семестр        | <u>1,2,3,4,5,6</u> |

2026 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), утверждённого Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.09.2023 г. N 676 (зарегистрирован в Минюсте РФ 17.10.2023, регистрационный № 75610) и на основании примерной рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура», одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом № 19 от 23 июля 2024 года

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ЦК ООиСГ МиПН  
Протокол № 8 от 25.03.2026 г.  
Председатель ЦК ООиСГ МиПН  
Опейкина А.Л.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий отделением МиПН  
Крылов О.А.

Рабочую программу разработал:  
Н.Р. Беккер, преподаватель высшей квалификационной категории, преподаватель физической культуры и спорта

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>1. Общая характеристика учебной дисциплины</b> .....                                         | 4  |
| 1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы .....                                | 4  |
| 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины .....                                     | 4  |
| <b>2. Структура и содержание дисциплины</b> .....                                               | 5  |
| 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины .....                                                     | 5  |
| 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины .....                                     | 6  |
| 2.3. Практическая подготовка.....                                                               | 19 |
| <b>3. Условия реализации дисциплины</b> .....                                                   | 21 |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение .....                                                  | 21 |
| 3.2. Учебно-методическое обеспечение .....                                                      | 21 |
| <b>4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины</b> .....                               | 22 |
| <b>Приложение 1.</b> Перечень мероприятий в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации |    |
| <b>Приложение 2.</b> Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине                        |    |

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

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

Дисциплина Физическая культура входит в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

#### **1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| Код ОК | Уметь                                                                                                                                                                        | Знать                                                                                                                                                                                                           |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04  | 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                                                                                       |
| ОК 08  | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии | правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

| Наименование составных частей дисциплины                    | Объем в часах | В т.ч. в форме практ. подготовки |
|-------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| <b>1 семестр ВСЕГО, в т.ч.:</b>                             | <b>30</b>     | <b>8</b>                         |
| Лекции                                                      | 2             | 2                                |
| Практические занятия                                        | 24            | 6                                |
| Самостоятельная работа                                      | 2             |                                  |
| Промежуточная аттестация в форме зачета                     | 2             |                                  |
| <b>2 семестр ВСЕГО, в т.ч.:</b>                             | <b>36</b>     | <b>6</b>                         |
| Лекции                                                      | 2             |                                  |
| Практические занятия                                        | 30            | 6                                |
| Самостоятельная работа                                      | 2             |                                  |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2             |                                  |
| <b>3 семестр ВСЕГО, в т.ч.:</b>                             | <b>38</b>     | <b>6</b>                         |
| Лекции                                                      | 2             | 2                                |
| Практические занятия                                        | 32            | 4                                |
| Самостоятельная работа                                      | 2             |                                  |
| Промежуточная аттестация в форме зачета                     | 2             |                                  |
| <b>4 семестр ВСЕГО, в т.ч.:</b>                             | <b>32</b>     | <b>6</b>                         |
| Лекции                                                      | 2             |                                  |
| Практические занятия                                        | 26            | 6                                |
| Самостоятельная работа                                      | 2             |                                  |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2             |                                  |
| <b>5 семестр ВСЕГО, в т.ч.:</b>                             | <b>28</b>     | <b>6</b>                         |
| Лекции                                                      | 2             | 2                                |
| Практические занятия                                        | 22            | 4                                |
| Самостоятельная работа                                      | 2             |                                  |
| Промежуточная аттестация в форме зачета                     | 2             |                                  |
| <b>6 семестр ВСЕГО, в т.ч.:</b>                             | <b>20</b>     | <b>4</b>                         |
| Лекции                                                      | 2             |                                  |
| Практические занятия                                        | 14            | 4                                |
| Самостоятельная работа                                      | 2             |                                  |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2             |                                  |
| <b>ВСЕГО по дисциплине, в т.ч.:</b>                         | <b>184</b>    | <b>36</b>                        |
| Лекции                                                      | 12            | 6                                |
| Практические занятия                                        | 148           | 30                               |
| Самостоятельная работа                                      | 12            |                                  |
| Промежуточная аттестация                                    | 12            |                                  |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                            | Содержание учебного материала, практических занятий и самостоятельных работ                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч. | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3                                                                   | 4                                                                     |
| <b>1 семестр</b>                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>30/8</b>                                                         |                                                                       |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>14</b>                                                           |                                                                       |
| <b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.<br/>Прыжок в длину с места</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                     | ОК 04 ОК 08                                                           |
|                                                                        | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                     |                                                                       |
|                                                                        | 2. Техника прыжка в длину с места<br>3. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                     |                                                                       |
|                                                                        | <b>В том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                     |                                                                       |
|                                                                        | <b>Лекция № 1</b> Техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2/2                                                                 |                                                                       |
|                                                                        | <b>Практическое занятие №1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                     | ОК 04 ОК 08                                                           |
|                                                                        | Бег на короткие дистанции<br>Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений<br>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования<br>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., 500 м., контрольные нормативы<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив | 2/2                                                                 |                                                                       |
|                                                                        | <b>Практическое занятие №2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                     |                                                                       |
|                                                                        | Прыжок в длину с места<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2/2                                                                 |                                                                       |
| <b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                     | ОК 04 ОК 08                                                           |
|                                                                        | 1. Техника бега по дистанции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                     |                                                                       |

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |   |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|-------------|
|                                                                                      | 2. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.                                                                                                                                                                                                                                      |  | 2 |             |
|                                                                                      | <b>Практическое занятие №3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |   |             |
|                                                                                      | Бег на длинные дистанции<br>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования<br>Разучивание комплексов специальных упражнений<br>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)<br>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив<br>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени |  |   |             |
|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |   |             |
| Тема 1.3. Бег на средние дистанции<br>Прыжок в длину с разбега.<br>Метание снарядов. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | 2 |             |
|                                                                                      | 1. Техника бега на средние дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |   |             |
|                                                                                      | 2. Самоконтроль обучающихся физическими упражнениями и спортом.                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |   |             |
|                                                                                      | <b>Практическое занятие № 4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 2 | ОК 04 ОК 08 |
|                                                                                      | Бег на средние дистанции<br>Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.<br>Выполнение<br>К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши                                                                                                                                                                                      |  |   |             |
|                                                                                      | <b>Практическое занятие № 5</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 2 |             |
|                                                                                      | Прыжок в длину с разбега<br>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»<br>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов<br>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега<br>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив                              |  |   |             |
|                                                                                      | <b>Практическое занятие № 6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 2 |             |
|                                                                                      | Метание снарядов<br>Техника метания набивного мяча, контрольный норматив                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |   |             |
|                                                                                      | <b>Контрольные нормативы:</b><br>1. Бег 30 м на время<br>2. Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки)<br>3. Прыжки в длину с места                                                                                                                                                   |  |   |             |

|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
|                                                                                            | 4. Наклон вперед из положения стоя: 6-минутный бег<br>5. Челночный бег, 310 м<br>6. Сгибание и разгибание рук в упоре<br>7. Бег 3 000 м Приседание на одной ноге с опорой о стену<br>8. Поднимание ног в висе до касания перекладины<br>9. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы |             |             |
| <b>Раздел 2. Волейбол</b>                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>14/2</b> |             |
| <b>Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                               |             |             |
|                                                                                            | 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками                                                                                                                                                                                                       |             |             |
|                                                                                            | <b>Практическое занятие № 7</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | 2           | ОК 04 ОК 08 |
|                                                                                            | Волейбол: Техника стоек и перемещений.<br>Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.                                                                                                                                                                         |             |             |
|                                                                                            | <b>Практическое занятие № 8</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | 2           |             |
|                                                                                            | Волейбол: Техника верхней и нижней передач двумя руками<br>Прием мяча. Передача мяча. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.<br>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.                             |             |             |
| <b>Тема 2.2. Техника подачи и приёма после неё</b>                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                               |             |             |
|                                                                                            | 1. Техника нижней подачи и приёма после неё                                                                                                                                                                                                                                        |             |             |
|                                                                                            | <b>Практическое занятие № 9</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | 2           | ОК 04 ОК 08 |
|                                                                                            | Волейбол: Техника подачи и приёма после неё.<br>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.<br>Отработка техники нижней и верхней подачи и приёма после неё<br>Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам                |             |             |
| <b>Тема 2.3. Техника прямого нападающего удара</b>                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                               |             |             |
|                                                                                            | 1. Техника прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                               |             |             |
|                                                                                            | <b>Практическое занятие № 10</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | 2           | ОК 04 ОК 08 |
|                                                                                            | Волейбол: Техника прямого нападающего удара<br>Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.<br>Отработка техники прямого нападающего удара                                                                                                                 |             |             |
| <b>Тема 2.4. Совершенствование</b>                                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                               |             |             |
|                                                                                            | 1. Техника владения волейбольным мячом                                                                                                                                                                                                                                             |             |             |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |             |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| <b>техники владения<br/>волейбольным<br/>мячом</b>        | <b>Практическое занятие № 11</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |             | ОК 04 ОК 08 |
|                                                           | Совершенствование техники владения волейбольным мячом<br>Отработка техники владения техническими элементами                                                                                                                                                                      | 2           |             |
|                                                           | <b>Практическое занятие № 12</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |             |             |
|                                                           | Волейбол: Учебная игра<br>Учебная игра с применением изученных положений.<br>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. | 2/2         |             |
|                                                           | <b>Контрольные нормативы:</b><br>1. Верхняя прямая подача в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток)<br>2. Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону: 1, 5, 6<br>3. Передача мяча над собой (из 10 попыток)                                                      |             |             |
| <b>Самостоятельная работа</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>    |             |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>    |             |
| <b>2 семестр</b>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>36/6</b> |             |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>18/6</b> |             |
| <b>Тема 3.1. Техника<br/>выполнения<br/>ведения мяча</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             |             | ОК 04 ОК 08 |
|                                                           | 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места<br>2. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом                                                                                                                                        |             |             |
|                                                           | <b>В том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                              |             |             |
|                                                           | <b>Лекция № 2</b> Техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                                          | 2           |             |
|                                                           | <b>Практическое занятие № 13, 14</b>                                                                                                                                                                                                                                             |             |             |
|                                                           | Баскетбол: ведение мяча<br>Овладение техникой выполнения ведения мяча<br>Овладение и закрепление техникой ведения мяча в баскетболе                                                                                                                                              | 4           |             |
| <b>Тема 3.2. Техника<br/>выполнения<br/>передачи мяча</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             |             | ОК 04 ОК 08 |
|                                                           | 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».                                                                                                                                                                              |             |             |
|                                                           | <b>Практические занятия № 15, 16</b>                                                                                                                                                                                                                                             |             |             |
|                                                           | Баскетбол: ловля и передача мяча<br>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи мяча<br>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении                                                                                                             | 4/4         |             |
| <b>Тема 3.3. Техника</b>                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             |             |             |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |    |             |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------|
| выполнения бросков                                 | 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br>2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста<br>3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре                  |    | ОК 04 ОК 08 |
|                                                    | Практические занятия № 17, 18                                                                                                                                                                                                          | 4  |             |
|                                                    | Баскетбол: броски в корзину<br>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста             |    |             |
| Тема 3.4. Совершенствование техники владения мячом | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                          |    |             |
|                                                    | 1. Техника владения баскетбольным мячом                                                                                                                                                                                                |    |             |
|                                                    | Практические занятия № 19, 20                                                                                                                                                                                                          | 4  | ОК 04 ОК 08 |
|                                                    | Баскетбол: Совершенствование техники владения мячом<br>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Учебная игра                                                                    |    |             |
| Раздел 4. Легкоатлетическая подготовка             |                                                                                                                                                                                                                                        | 10 |             |
| Тема 4.1. Кроссовая подготовка                     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                          |    |             |
|                                                    | Кроссовая подготовка                                                                                                                                                                                                                   |    |             |
|                                                    | Практическое занятие № 21                                                                                                                                                                                                              | 2  | ОК 04 ОК 08 |
|                                                    | Кроссовая подготовка.<br>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.                                                                                                                                                       |    |             |
| Тема 4.2 Легкая атлетика                           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                          |    |             |
|                                                    | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта                                                                                                                                                            |    |             |
|                                                    | 2. Техника прыжка в длину с места                                                                                                                                                                                                      |    |             |
|                                                    | Практическое занятие № 22                                                                                                                                                                                                              |    |             |
|                                                    | Бег на короткие и средние дистанции<br>Бег на короткие дистанции: низкий старт; стартовый разгон; финиш; бег 60 м; бег 100 м<br>Бег на средние дистанции: высокий старт; бег по виражу; финиш; бег 500 м (девушки); бег 3000 м (юноши) | 2  | ОК 04 ОК 08 |
|                                                    | Практическое занятие № 23                                                                                                                                                                                                              |    |             |
|                                                    | Прыжки в длину с разбега                                                                                                                                                                                                               | 2  |             |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |             |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
|                                                                         | Прыжок в длину с разбега: разбег; отталкивание; полет; приземление                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |             |
|                                                                         | <b>Практическое занятие № 24</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |             |
|                                                                         | Метание гранаты<br>Метание гранаты: держание гранаты; разбег – скрестный шаг; выпуск гранаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2           |             |
|                                                                         | <b>Практическое занятие № 25</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |             |
|                                                                         | Строевая подготовка<br>Строевая подготовка: повороты на месте; перестроение из колонны по одному, в колонну по 2, 4, 6 и обратно                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2/2         |             |
|                                                                         | <b>Контрольные упражнения:</b><br>1. Бег 30 м на время<br>2. Челночный бег, 310 м<br>3. Прыжки в длину с места<br>4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |             |
| <b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>4</b>    |             |
| <b>Тема 5.1.<br/>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |             |
|                                                                         | 1. Техника коррекции фигуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |             |
|                                                                         | <b>Практические занятия № 26, 27</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4           | ОК 04 ОК 08 |
|                                                                         | Общефизическая подготовка<br>Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>Круговая тренировка на 5 - 6 станций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |             |
|                                                                         | <b>Контрольные тесты для определения физической подготовленности</b><br>1. Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м.<br>2. Тест на силовую подготовленность:<br>- юноши – подтягивание на перекладине;<br>- девушки - отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.<br>3. Тест на выносливость:<br>- юноши - бег 3000 м.<br>- девушки - бег 2000 м.<br>4. Тесты по ППФП. |             |             |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>    |             |
| <b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>    |             |
| <b>3 семестр</b>                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>38/6</b> |             |

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |             |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>12</b> |             |
| <b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.<br/>Прыжок в длину с места</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           | ОК 04 ОК 08 |
|                                                                        | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта<br>2. Техника прыжка в длину с места<br>3. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом                                                                                                                                                                                                                                    |           |             |
|                                                                        | <b>В том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |             |
|                                                                        | <b>Лекция № 3.</b> Техника безопасности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2/2       |             |
|                                                                        | <b>Практическое занятие № 28</b> Бег на короткие дистанции<br>Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений<br>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования<br>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., 500 м., контрольные нормативы<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив                          | 2/2       |             |
|                                                                        | <b>Практическое занятие № 29</b> Прыжок в длину с места<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2/2       |             |
| <b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           | ОК 04 ОК 08 |
|                                                                        | 1. Техника бега по дистанции<br>2. ГТО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |             |
|                                                                        | <b>Практическое занятие № 30</b> Бег на длинные дистанции<br>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования<br>Разучивание комплексов специальных упражнений<br>Техника бега по дистанции (беговой цикл)<br>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)<br>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив<br>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени | 2         |             |
| <b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции<br/>Прыжок в длину с</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           | ОК 04 ОК 08 |
|                                                                        | 1. Техника бега на средние дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |             |
|                                                                        | 2. Использование методов стандартов, антропометрических индексов,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |             |

|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| <b>разбега.<br/>Метание снарядов.</b>                                                      | номограмм,<br>функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |  |
|                                                                                            | <b>Практическое занятие № 31</b> Бег на средние дистанции<br>Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.<br>Выполнение<br>К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |  |
|                                                                                            | <b>Практическое занятие № 32</b> Прыжок в длину с разбега<br>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»<br>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов<br>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега<br>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив                                                                                                                                 | 2         |  |
|                                                                                            | <b>Практическое занятие № 33</b> Метание снарядов<br>Техника метания набивного мяча, контрольный норматив                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |  |
|                                                                                            | <b>Контрольные нормативы:</b><br>1. Бег 30 м на время<br>2. Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки)<br>3. Прыжки в длину с места<br>4. Наклон вперед из положения стоя: 6-минутный бег<br>5. Челночный бег, 310 м<br>6. Сгибание и разгибание рук в упоре<br>7. Бег 3 000 м Приседание на одной ноге с опорой о стену<br>8. Поднимание ног в висе до касания перекладины<br>9. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы |           |  |
| <b>Раздел 2. Волейбол</b>                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>16</b> |  |
| <b>Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |  |
|                                                                                            | 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |  |
|                                                                                            | <b>Практическое занятие № 34</b> Волейбол: Техника стоек и перемещений<br>Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         |  |
|                                                                                            | <b>Практическое занятие № 35,36</b> Волейбол: Техника верхней и нижней                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4         |  |

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |             |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|
|                                                                 | <p>передач двумя руками</p> <p>Прием мяча. Передача мяча. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.</p> <p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.</p>                                                                                                       |      |             |
| Тема 2.2. Техника подачи и приёма после неё                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |             |
|                                                                 | 1. Техника нижней подачи и приёма после неё                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |             |
|                                                                 | <p><b>Практическое занятие № 37,38,39</b> Волейбол: Техника подачи и приёма после неё</p> <p>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.</p> <p>Отработка техники нижней и верхней подачи и приёма после неё</p> <p>Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке</p> | 6    | ОК 04 ОК 08 |
| Тема 2.3. Техника прямого нападающего удара                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |             |
|                                                                 | 1. Техника прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |             |
|                                                                 | <p><b>Практическое занятие № 40,41</b> Волейбол: Техника прямого нападающего удара</p> <p>Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.</p> <p>Отработка техники прямого нападающего удара</p>                                                                                                                    | 4    | ОК 04 ОК 08 |
| Тема 2.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |             |
|                                                                 | 1. Техника владения волейбольным мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |             |
|                                                                 | <p><b>Практическое занятие № 42,43</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом</p> <p>Отработка техники владения техническими элементами.</p> <p>Учебная игра</p>                                                                                                                                                          | 4    | ОК 04 ОК 08 |
|                                                                 | <p><b>Контрольные нормативы:</b></p> <p>1. Верхняя прямая подача в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток)</p> <p>2. Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток).</p> <p>3. Передача мяча над собой (из 10 попыток)</p>                                                                           |      |             |
| Самостоятельная работа                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2    |             |
| Промежуточная аттестация в форме зачета                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2    |             |
| 4 семестр                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 32/6 |             |
| Раздел 3. Баскетбол                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 16   |             |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |           |             |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|
| <b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                           |           |             |
|                                                           | 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места                                                                                                                                                                                             |           |             |
|                                                           | 2. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом                                                                                                                                                                                            |           |             |
|                                                           | <b>Лекция № 4</b> Техника безопасности                                                                                                                                                                                                                         | 2         |             |
| <b>Тема 3.2. Техника выполнения передачи мяча</b>         | <b>Практическое занятие № 44, 45</b> Баскетбол: ведение мяча<br>Овладение техникой выполнения ведения мяча<br>Овладение и закрепление техникой ведения мяча в баскетболе                                                                                       | 4         | ОК 04 ОК 08 |
|                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                           |           |             |
|                                                           | 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».                                                                                                                                                            |           |             |
|                                                           | <b>Практическое занятие № 46</b> Баскетбол: ловля и передача мяча<br>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи мяча<br>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении                                                          | 2/2       | ОК 04 ОК 08 |
| <b>Тема 3.3. Техника выполнения бросков</b>               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                           |           |             |
|                                                           | 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу                                                                                                                                                                       |           |             |
|                                                           | 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста                                                                                                                                                                                              |           |             |
|                                                           | 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре                                                                                                                                                                                                           |           |             |
| <b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения мячом</b> | <b>Практическое занятие № 47,48</b> Баскетбол: броски в корзину<br>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | 4         | ОК 04 ОК 08 |
|                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                           |           |             |
|                                                           | 1. Техника владения баскетбольным мячом                                                                                                                                                                                                                        |           |             |
|                                                           | <b>Практическое занятие № 49, 50</b> Баскетбол: Совершенствование техники владения мячом<br>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Учебная игра                                                       | 4/4       | ОК 04 ОК 08 |
| <b>Раздел 4. Легкоатлетическая подготовка</b>             | <b>Контрольные нормативы:</b>                                                                                                                                                                                                                                  |           |             |
|                                                           | 1. Передача мяча в паре (3 м; 15 сек.; двумя руками)                                                                                                                                                                                                           |           |             |
|                                                           | 2. Выполнение штрафного броска (из 10 бросков) (девушки с 3 метров)                                                                                                                                                                                            |           |             |
|                                                           | 3. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)                                                                                                                                                                                                                |           |             |
| <b>Раздел 4. Легкоатлетическая подготовка</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>12</b> |             |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |             |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|
| Тема 4.1. Кроссовая подготовка                              | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                    | 4    | ОК 04 ОК 08 |
|                                                             | Кроссовая подготовка                                                                                                                                                                                                                                             |      |             |
|                                                             | Практическое занятие № 51, 52 Кроссовая подготовка.<br>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.                                                                                                                                                   |      |             |
| Тема 4.2 Легкая атлетика                                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                    |      |             |
|                                                             | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта                                                                                                                                                                                      |      |             |
|                                                             | 2. Техника прыжка в длину с места                                                                                                                                                                                                                                |      |             |
|                                                             | Практическое занятие № 53 Бег на короткие и средние дистанции<br>Бег на короткие дистанции: низкий старт; стартовый разгон; финиш; бег 60 м; бег 100 м<br>Бег на средние дистанции: высокий старт; бег по виражу; финиш; бег 500 м (девушки); бег 3000 м (юноши) | 2    |             |
|                                                             | Практическое занятие № 54 Прыжки в длину с разбега<br>Прыжок в длину с разбега: разбег; отталкивание; полет; приземление                                                                                                                                         | 2    |             |
|                                                             | Практическое занятие № 55 Метание гранаты<br>Метание гранаты: держание гранаты; разбег – скрестный шаг; выпуск гранаты                                                                                                                                           | 2    |             |
|                                                             | Практическое занятие № 56 Строевая подготовка<br>Строевая подготовка: повороты на месте; перестроение из колонны по одному, в колонну по 2, 4, 6 и обратно                                                                                                       | 2    |             |
|                                                             | Контрольные упражнения:<br>1. Бег 30 м на время<br>2. Челночный бег, 310 м<br>3. Прыжки в длину с места<br>4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы                                                                                                            |      |             |
| Самостоятельная работа                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2    |             |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2    |             |
| 5 семестр                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  | 28/6 |             |
| Раздел 1. Атлетическая гимнастика                           |                                                                                                                                                                                                                                                                  | 26/6 |             |
| Тема 1.1. Легкоатлетическая гимнастика                      | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                    | 2    |             |
|                                                             | 1. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах                                                                                                |      |             |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |             |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------|
|                                 | <b>В том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     | ОК 04 ОК 08 |
|                                 | <b>Лекция № 5</b> Правила безопасности                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2/2 |             |
|                                 | <b>Практическое занятие № 57</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2   |             |
|                                 | Практическое занятие «Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта»                                                                                                                                                                                                                                                     |     |             |
|                                 | <b>Практическое занятие № 58</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2/2 |             |
|                                 | Практическое занятие Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»                                                                                                                                                                                                                                           |     |             |
|                                 | <b>Практическое занятие № 59</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2   |             |
|                                 | Практическое занятие «Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности» |     |             |
|                                 | <b>Практическое занятие № 60</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2   |             |
|                                 | Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы»                                         |     |             |
|                                 | <b>Практическое занятие № 61, 62</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |             |
|                                 | Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.                                                                                                                                                                             | 4/2 |             |
| <b>Тема 1.2.<br/>Гимнастика</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     | ОК 04 ОК 08 |
|                                 | Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма                                                                                                                                                                                             |     |             |
|                                 | <b>Практическое занятие № 63</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |             |
|                                 | Практическое занятие «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».                                                                                                                                                                                   | 2   |             |
|                                 | <b>Практическое занятие № 64</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |             |

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                             |             |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
|                                                                                           | Практическое занятие «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».                          | 2           |             |
|                                                                                           | <b>Практическое занятие № 65, 66</b>                                                                                                                                                        |             |             |
|                                                                                           | Практическое занятие «Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы»                                                                                  | 4           |             |
|                                                                                           | <b>Практическое занятие № 67</b>                                                                                                                                                            |             |             |
|                                                                                           | Практическое занятие «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний»                            | 2           |             |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                             |                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>    |             |
| <b>Промежуточная аттестация зачет</b>                                                     |                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>    |             |
| <b>6 семестр</b>                                                                          |                                                                                                                                                                                             | <b>20/4</b> |             |
| <b>Раздел 2. Баскетбол</b>                                                                |                                                                                                                                                                                             | <b>12/4</b> |             |
| <b>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                        |             | ОК 04 ОК 08 |
|                                                                                           | Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре         |             |             |
|                                                                                           | <b>В том числе:</b>                                                                                                                                                                         |             |             |
|                                                                                           | <b>Лекция № 6</b> Техника выполнения ведения мяча                                                                                                                                           | 2           |             |
|                                                                                           | <b>Практическое занятие № 68</b>                                                                                                                                                            |             |             |
|                                                                                           | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места                                                                                                                  | 2           |             |
|                                                                                           | Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе                                                                                                                       |             |             |
|                                                                                           | <b>Практическое занятие № 69</b>                                                                                                                                                            |             |             |
|                                                                                           | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | 2           |             |
| <b>Тема 2.2. Совершенствование техники владения мячом</b>                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                        |             |             |
|                                                                                           | Техника владения баскетбольным мячом                                                                                                                                                        |             |             |
|                                                                                           | <b>Практическое занятие № 70</b>                                                                                                                                                            |             |             |
|                                                                                           | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо                                                                                              | 2           |             |

|                                                                                               |                                                                                                                     |               |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|
|                                                                                               | Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре                                                     |               |             |
|                                                                                               | <b>Практическое занятие № 71, 72</b>                                                                                |               |             |
|                                                                                               | Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу                               | 4             |             |
|                                                                                               | Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста<br>Применение правил игры в баскетбол в учебной игре |               |             |
| <b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>                                                      |                                                                                                                     | <b>4</b>      |             |
| <b>Тема 3.1.<br/>Легкоатлетическая гимнастика</b>                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                |               | ОК 04 ОК 08 |
|                                                                                               | 1. Техника коррекции фигуры                                                                                         |               |             |
|                                                                                               | <b>Практическое занятие № 73, 74</b>                                                                                | 4/4           |             |
|                                                                                               | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц                                                             |               |             |
|                                                                                               | Круговая тренировка на 5 - 6 станций                                                                                |               |             |
| Отработка комплекса упражнений для развития определенной группы мышц (по выбору обучающегося) |                                                                                                                     |               |             |
|                                                                                               | Подготовка реферата по индивидуальной теме                                                                          |               |             |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                                 |                                                                                                                     | <b>2</b>      |             |
| <b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет</b>                                      |                                                                                                                     | <b>2</b>      |             |
| <b>Всего</b>                                                                                  |                                                                                                                     | <b>184/36</b> |             |

### 2.3. Практическая подготовка

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура организуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с сохранением и укреплением здоровья, психофизической подготовкой и самоподготовкой к будущей профессиональной деятельности

Распределение часов практической подготовки

| №  | № темы | Вид учебной деятельности | Количество часов | Особенности проведения вида учебной деятельности в форме практической подготовки                                                                                                          |
|----|--------|--------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | 1.1    | Лекция № 1               | 2                | Исследование роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, ознакомление с техникой безопасности при занятиях физической культурой и спортом |
| 2. |        | Практическое занятие № 1 | 2                | Применение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья                                                                                                              |
| 3. |        | Практическое занятие № 2 | 2                | Изучение рациональных приемов двигательных функций в спорте и профессиональной деятельности                                                                                               |

|       |     |                              |    |                                                                                                                                                                                           |
|-------|-----|------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.    | 2.4 | Практическое занятие № 12    | 2  | Развитие физических способностей, необходимых для повышения работоспособности и развитие навыков взаимодействия с участниками команды                                                     |
| 5.    | 3.2 | Практическое занятие № 15,16 | 4  | Обучение технике передачи мяча, изучение правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями                                                           |
| 6.    | 4.2 | Практическое занятие № 25    | 2  | Совершенствование техники выполнения перемещения, развитие точности и концентрации                                                                                                        |
| 7.    | 1.1 | Лекция № 3                   | 2  | Изучение техники безопасности во время занятий                                                                                                                                            |
| 8.    |     | Практическое занятие № 28    | 2  | Изучение техники бега, рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности                                                                                          |
| 9.    |     | Практическое занятие № 29    | 2  | Использование физкультурно-оздоровительную деятельности для укрепления здоровья                                                                                                           |
| 10.   | 3.2 | Практическое занятие № 46    | 2  | Обучение технике передачи мяча, изучение правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями                                                           |
| 11.   | 3.4 | Практическое занятие № 49    | 2  | Совершенствование техники выполнения перемещения, развитие точности и концентрации                                                                                                        |
| 12.   |     | Практическое занятие № 50    | 2  | Развитие физических способностей, необходимых для повышения работоспособности и развитие навыков взаимодействия с участниками команды                                                     |
| 13.   | 1.1 | Лекция № 5                   | 2  | Исследование роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, ознакомление с техникой безопасности при занятиях физической культурой и спортом |
| 14.   |     | Практическое занятие № 58    | 2  | Использование физкультурно-оздоровительную деятельности для укрепления здоровья                                                                                                           |
| 15.   |     | Практическое занятие № 62    | 2  | Совершенствование техники бега, развитие физических способностей, необходимых для повышения работоспособности                                                                             |
| 16.   | 3.1 | Практическое занятие № 73,74 | 4  | Развитие физических способностей, необходимых для повышения работоспособности и развитие навыков взаимодействия с участниками команды                                                     |
| ВСЕГО |     |                              | 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 3 ОПОП-П: спортивный зал

#### **3.2. Учебно-методическое обеспечение**

##### **3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057> (дата обращения: 13.03.2026).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583722> (дата обращения: 13.03.2026).

##### **3.2.2 Дополнительные источники**

1. Физическая культура : методические указания по практическим занятиям и организации самостоятельной работы для обучающихся специальности 15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), очной формы обучения / ТИУ ; сост. Н. Р. Беккер. - Тюмень : ТИУ, 2025. - 18 с. - Текст : электронный.

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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Показатели оценки результата                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Оценочные мероприятия                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <p><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 физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>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</p>   | <p>Выполнение упражнений и контрольных нормативов</p> |
| <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/ специальности.</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/ специальности.</p> |                                                       |

Перечень мероприятий, подлежащих оценке в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации, и комплект контрольно-оценочных средств приведен в Приложениях 1,2 к рабочей программе учебной дисциплины.

## Лист согласования

Внутренний документ "СГ.04 Физическая культура\_2026\_15.02.17\_МТОг"

| Серийный номер ЭП | Должность                                    | ФИО | ИО                         | Результат   | Дата       | Комментарий |
|-------------------|----------------------------------------------|-----|----------------------------|-------------|------------|-------------|
|                   | Заведующий отделением                        |     | Крылов Олег Александрович  | Согласовано | 06.06.2026 |             |
|                   | Методист (высшая квалификационная категория) |     | Ежижанская Татьяна Юрьевна | Согласовано | 06.06.2026 |             |
|                   | Директор                                     |     | Каюкова Дарья Хрисановна   | Согласовано | 09.06.2026 |             |
|                   | Главный специалист                           |     | Плакшина Алла Алексеевна   | Согласовано | 09.06.2026 |             |