



Министерство образования Самарской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Тольяттинский индустриально-педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «ТИПК»)



OU=Директор, O=ГАПОУ
СО «ТИПК», CN=Чернова
С.Н., E=tu_tipk_tlt@
edu.tgl.ru
00d40e920388a73cf9
2026.05.29 17:00:20+04'00'

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
ГАПОУ СО «ТИПК»
от _____ 2026г. № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2026 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании рабочей группы ОП
специальности 44.02.06

Протокол № 10 от «28» мая 2026 г.

Руководитель ОП Е.Н.Гражданкина

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям).

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «ТИПК»

Разработчик:

Ибрагимова Р.Р. – преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Общие компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Профессиональные компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

ПК 2.3. Осуществлять организационно-педагогическую поддержку общественной, научной, творческой и спортивной активности обучающихся.

ПК 4.2. Осуществлять организационно-методическое сопровождение конкурсов профессионального мастерства, олимпиад и иных мероприятий, направленных на демонстрацию результатов, достигнутых обучающимися по программам среднего профессионального образования.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 2.3. ПК 4.2.	<u>Уметь:</u> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 186 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	186
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	186
в том числе:	
лекционные занятия	4
практические занятия	180
итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

ИНСТРУКЦИЯ

по составлению рабочей программы учебной дисциплины/профессионального модуля

Рабочая программа по учебной дисциплине/профессиональному модулю (далее – РП УД/ПМ) – учебно-методический документ, составленный в соответствии с учебным планом, в котором отражена последовательность изучения и распределение объема времени по разделам и темам. Количество часов по РП УД/ПМ включает максимальную учебную нагрузку, состоящую из обязательной аудиторной нагрузки и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося.

Форма РП УД/ПМ является единой для преподавателей ГАПОУ СО «ТИПК». РП УД/ПМ востребуется преподавателем при проектировании им образовательной деятельности и является составным компонентом основной профессиональной образовательной программы.

При составлении РП УД/ПМ необходимо учесть следующее:

1. Рассмотрение и обсуждение РП УД/ПМ осуществляется ежегодно на заседаниях рабочих групп ППСЗ соответствующего профиля. РП УД/ПМ утверждается директором, что отражается на втором листе.
2. В графе №1 «Наименование разделов и тем» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по разделам, и темам.
3. В графе №2 «Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по дидактическим единицам (вопросам), № лабораторных работ и практических занятий. Следует выделять основные темы с разбивкой на занятия – 1 час.
4. В графе 3 «Объём часов» ставится дробь, числитель которой означает количество часов, отведенных на занятие в данный день, а знаменатель – количество часов, прошедшее с начала учебного года. Например, 1/1, 1/2, 1/3, 1/4, 1/5 и т.д.
5. В графе №4 «Уровень освоения» указывается уровень освоения темы в соответствии с рекомендациями: 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)
6. В графе 5 «№ занятий» последовательно проставляются номера занятий (1.2.3....), которые должны соответствовать записям, зафиксированным в журнале теоретических занятий по соответствующим УД/ПМ.
7. В графе 6 «Вид занятия» планируются виды учебных занятий: лекция, семинар, лабораторная работа, практическое занятие, контрольная работа, консультация, выполнение курсовой работы, комбинированный урок, деловая или ролевая игра, разбор конкретных ситуаций, психологический и иной тренинг, компьютерная симуляция, групповая дискуссия (условные обозначения - ЛР – лабораторная работа; ПЗ – практическое занятие; КУ - комбинированный урок).
8. В графе 7 «Внеаудиторная самостоятельная работа» указываются виды внеаудиторной самостоятельной работы (проработка конспектов занятий, самостоятельная работа с учебником и нормативной литературой, решение задач, выполнение отчётных работ к практическим занятиям и лабораторным работам, выполнение расчетно-графических работ, написание рефератов, подготовка презентаций, подготовка докладов, и др.).
9. В графе №8 «Количество часов» указывается количество часов, отведённое на внеаудиторную самостоятельную работу.

2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	№ занятия	Вид занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа	
						Задание	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6	7	8
2 курс							
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ							
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	1					8
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма.	1/1	1	1	Лекция		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	2					
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	1/2			Лекция		
	Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	1/3	1	3	ПЗ		
		6					

Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика							
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала						
	Биомеханические основы техники бега	1/4	3	4	ПЗ		
	Техники низкого старта и стартового ускорения	1/5	3	5	ПЗ		
	Специально-беговые упражнения	1/6	3	6	ПЗ		
	Бег по дистанции	1/7	3	7	ПЗ		
	Финиширование	1/8	3	8	ПЗ		
	Легкоатлетические игры с элементами спортивных игр.	1/9	3	9	ПЗ		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	6					
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	1/10	3	10	ПЗ		
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	1/11	3	11	ПЗ		
	Техники бега на средние и длинные дистанции	1/12	3	12	ПЗ		
	Техники бега на средние и длинные дистанции	1/13	3	13	ПЗ		
	Легкоатлетические игры с элементами спортивных игр.	1/14	3	14	ПЗ		
	Легкоатлетические игры с элементами спортивных игр.	1/15	3	15	ПЗ		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	7					
	Специальные упражнения прыгуна	1/16	3	16	ПЗ		
	Специальные упражнения прыгуна	1/17	3	17	ПЗ		
	Специальные упражнения прыгуна	1/18	3	18	ПЗ		
	ОФП	1/19	3	19	ПЗ		
	ОФП	1/20	3	20	ПЗ		
	Легкоатлетические игры с элементами спортивных игр.	1/21	3	21	ПЗ		

	Сдача нормативов.	1/22	3	22	ПЗ		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2					
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1/23	3	23	ПЗ		
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1/24	3	24	ПЗ		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	6					
	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю)	1/25	3	25	ПЗ		
	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю)	1/26	3	26	ПЗ		
	Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места	1/27	3	27	ПЗ		
	Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1/28	3	28	ПЗ		
	Выполнение контрольных нормативов: бег на выносливость	1/29	3	29	ПЗ		
	Выполнение контрольных нормативов: бег на выносливость	1/30	3	30	ПЗ		
Раздел 3. Волейбол							
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	4					
	Выполнение перемещения по зонам площадки	1/31	3	31	ПЗ		
	Выполнение перемещения по зонам площадки	1/32	3	32	ПЗ		
	Выполнение тестов по ОФП. Учебная игра	1/33	3	33	ПЗ		
	Выполнение тестов по ОФП. Сдача нормативов	1/34	3	34	ПЗ		
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	3					

Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Верхняя передача мяча. Учебная игра.	1/35	3	35	ПЗ		
	Нижняя подача мяча. Учебная игра.	1/36	3	36	ПЗ		
	ОФП. Учебная игра.	1/37	3	37	ПЗ		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	6					
	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1/38	3	38	ПЗ		
	Боковая подача мяча. Учебная игра.	1/39	3	39	ПЗ		
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	1/40	3	40	ПЗ		
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	1/41	3	41	ПЗ		
	Легкоатлетические игры с элементами спортивных игр.	1/42	3	42	ПЗ		
	Скоростно-силовые упражнения.	1/43	3	43	ПЗ		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	6					
	Обучение стойки волейболиста. Учебная игра.	1/44	3	44	ПЗ		
	Обучение стойки волейболиста. Учебная игра.	1/45	3	45	ПЗ		
	Обучение верхней подаче. Учебная игра.	1/46	3	46	ПЗ		
	Обучение верхней подаче. Учебная игра.	1/47	3	47	ПЗ		
	Обучение нападающему удару. Учебная игра.	1/48	3	48	ПЗ		
	Обучение нападающему удару. Учебная игра.	1/49	3	49	ПЗ		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	5					
	Отработка тактики игры в защите. Учебная игра.	1/50	3	50	ПЗ		
	Отработка тактики игры в защите. Учебная игра.	1/51	3	51	ПЗ		
	Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра.	1/52	3	52	ПЗ		

	Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра	1/53	3	53	ПЗ		
	Выполнение приёмов передачи мяча. Учебная игра.	1/54	3	54	ПЗ		
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	4					
	Отработка навыков судейства в волейболе.	1/55	3	55	ПЗ		
	Отработка навыков судейства в волейболе.	1/56	3	56	ПЗ		
	Учебная игра.	1/57	3	57	ПЗ		
	Зачет.	1/58	3	58	ПЗ		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	5					
	Выполнение передачи мяча в парах.	1/59	3	59	ПЗ		
	Выполнение передачи мяча в парах.	1/60	3	60	ПЗ		
	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1/61	3	61	ПЗ		
	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1/62	3	62	ПЗ		
	Игра по правилам. Сдача нормативов.	1/63	3	63	ПЗ		
Раздел 4. Баскетбол							
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	4					
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1/64	3	64	ПЗ		
	Учебная игра.	1/65	3	65	ПЗ		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1/66	3	66	ПЗ		
	Учебная игра.	1/67	3	67	ПЗ		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	8					
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	1/68	3	68	ПЗ		
	Передача мяча в парах. Учебная игра.	1/69	3	69	ПЗ		
	Сдача нормативов. Зачет.	1/70	3	70	ПЗ		
3 курс	Передача мяча в тройках. Учебная игра.	1/71	3	71	ПЗ		
	Передача мяча в тройках. Учебная игра.	1/72	3	72	ПЗ		

	Обманные движения. Финты.	1/73	3	73	ПЗ		
	Обманные движения. Финты.	1/74	3	74	ПЗ		
	Учебная игра.	1/75	3	75	ПЗ		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	7					
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1/76	3	76	ПЗ		
	Передача мяча сверху.	1/77	3	77	ПЗ		
	Учебная игра.	1/78	3	78	ПЗ		
	Бросок с ближней дистанции. Учебная игра.	1/79	3	79	ПЗ		
	Бросок со средней дистанции. Учебная игра.	1/80	3	80	ПЗ		
	Бросок с дальней дистанции. Учебная игра.	1/81	3	81	ПЗ		
	Ведение, 2 шага, бросок. Учебная игра.	1/82	3	82	ПЗ		
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	9					
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	1/83	3	83	ПЗ		
	Учебная игра.	1/84	3	84	ПЗ		
	Штрафной бросок.	1/85	3	85	ПЗ		
	Учебная игра.	1/86	3	86	ПЗ		
	Техника защиты.	1/87	3	87	ПЗ		
	Сдача нормативов. Учебная игра.	1/88	3	88	ПЗ		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	8					
	Техника игры в защите.	1/89	3	89	ПЗ		
	Техника игры в нападении.	1/90	3	90	ПЗ		
	Учебная игра.	1/91	3	91	ПЗ		
	Финты. Учебная игра.	1/92	3	92	ПЗ		
	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1/93	3	93	ПЗ		
	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1/94	3	94	ПЗ		
	Игра по правилам	1/95	3	95	ПЗ		
	Игра по правилам	1/96	3	96	ПЗ		
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	6					
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	1/97	3	97	Лекция		

	Учебная игра.	1/98	3	98	ПЗ		
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо.	1/99	3	99	ПЗ		
	Сдача нормативов.	1/100	3	100	ПЗ		
	Выполнение контрольных упражнений: броски по точкам.	1/101	3	101	ПЗ		
	Выполнение контрольных упражнений: баскетбольная «дорожка».	1/102	3	102	ПЗ		
Раздел 5. Гимнастика							
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	4					
	Отработка строевых приёмов	1/103	3	103	ПЗ		
	Отработка строевых приёмов	1/104	3	104	ПЗ		
	Отработка строевых приёмов	1/105	3	105	ПЗ		
	Отработка строевых приёмов	1/106	3	106	ПЗ		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	4					
	Отработка техники акробатических упражнений	1/107	3	107	ПЗ		
	Отработка техники акробатических упражнений	1/108	3	108	ПЗ		
	Отработка техники акробатических упражнений	1/109	3	109	ПЗ		
	Отработка техники акробатических упражнений	1/110	3	110	ПЗ		
Тема 5.3. (юноши) Гиревой спорт(юноши) Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) (девушки)	Содержание учебного материала	4					
	Комплексы упражнений с гантелями/Комплексы упражнений по ритмической гимнастике.	1/111	3	111	ПЗ		
	Комплексы упражнений с гантелями/ Комплексы упражнений по ритмической гимнастике.	1/112	3	112	ПЗ		
	Комплексы упражнений с гириями/ Комплексы упражнений по ритмической гимнастике.	1/113	3	113	ПЗ		

	Комплексы упражнений с гирями/ Комплексы упражнений по ритмической гимнастике.	1/114	3	114	ПЗ		
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	6					
	Составление комплексов ОРУ без предметов	1/115	3	115	ПЗ		
	Составление комплексов ОРУ без предметов	1/116	3	116	ПЗ		
	Составление комплексов ОРУ с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	1/117	3	117	ПЗ		
	Составление комплексов ОРУ с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	1/118	3	118	ПЗ		
	Проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению	1/119	3	119	ПЗ		
	Проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению	1/120	3	120	ПЗ		
Раздел 6. Бадминтон							
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	4					
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1/121	3	121	ПЗ		
	Отработка удара сверху. Учебная игра.	1/122	3	122	ПЗ		
	Отработка удара сбоку. Учебная игра.	1/123	3	123	ПЗ		
	Отработка удара снизу. Учебная игра.	1/124	3	124	ПЗ		
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	4					
	Отработка высокой подачи. Учебная игра.	1/125	3	125	ПЗ		
	Отработка плоской подачи. Учебная игра.	1/126	3	126	ПЗ		
	Отработка короткой подачи. Учебная игра.	1/127	3	127	ПЗ		
	Отработка подачи с бэкхенда. Учебная игра.	1/128	3	128	ПЗ		
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала	4					
	Отработка атакующих ударов в бадминтоне. Учебная игра.	1/129	3	129	ПЗ		
	Отработка атакующих ударов в	1/130	3	130	ПЗ		

	бадминтоне. Учебная игра.						
	Отработка нападающего удара «смэш». Учебная игра.	1/131	3	131	ПЗ		
	Отработка нападающего удара «смэш». Учебная игра.	1/132	3	132	ПЗ		
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	8					
	Игра по упрощённым правилам.	1/133	3	133	ПЗ		
	Судейство соревнований по бадминтону	1/134	3	134	ПЗ		
	Контроль техники подач, ударов справа, слева	1/135	3	135	ПЗ		
	Сдача нормативов. Зачет.	1/136	3	136	ПЗ		
4 курс	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1/137	3	137	ПЗ		
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1/138	3	138	ПЗ		
	Игра по правилам	1/139	3	139	ПЗ		
	Игра по правилам	1/140	3	140	ПЗ		
Раздел 7. Настольный теннис							
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	7					
	Техника безопасности по настольному теннису. Учебная игра.	1/141	3	141	ПЗ		
	Изучение элементов стола и ракетки. Учебная игра.	1/142	3	142	ПЗ		
	Изучение элементов стола и ракетки. Учебная игра.	1/143	3	143	ПЗ		
	Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Учебная игра.	1/144	3	144	ПЗ		
	Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Учебная игра.	1/145	3	145	ПЗ		
	Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Учебная игра.	1/146	3	146	ПЗ		
	Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Учебная игра.	1/147	3	147	ПЗ		
Раздел 8. Плавание							

Тема 8.1. Плавание	Содержание учебного материала	13					
	Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине	1/148	3	148	ПЗ		
	Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине	1/149	3	149	ПЗ		
	Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине	1/150	3	150	ПЗ		
	Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине	1/151	3	151	ПЗ		
	Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: брасс	1/152	3	152	ПЗ		
	Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: брасс	1/153	3	153	ПЗ		
	Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: брасс	1/154	3	154	ПЗ		
	Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: брасс	1/155	3	155	ПЗ		
	Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: баттерфляй (дельфин).	1/156	3	156	ПЗ		
	Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: баттерфляй (дельфин).	1/157	3	157	ПЗ		
	Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: баттерфляй (дельфин).	1/158	3	158	ПЗ		
	Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: баттерфляй (дельфин).	1/159	3	159	ПЗ		
	Сдача нормативов	1/160	3	160	ПЗ		

Раздел 9. Лыжная подготовка							
Тема 9.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	16					
	Техника передвижения на лыжах	1/161	3	161	ПЗ		
	Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	1/162	3	162	ПЗ		
	Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	1/163	3	163	ПЗ		
	Отработка основных ходов: классический и коньковый (свободный).	1/164	3	164	ПЗ		
	Отработка основных ходов: классический и коньковый (свободный).	1/165	3	165	ПЗ		
	Сдача нормативов	1/166	3	166	ПЗ		
	Отработка основных ходов: классический и коньковый (свободный).	1/167	3	167	ПЗ		
	Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	1/168	3	168	ПЗ		
	Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	1/169	3	169	ПЗ		
	Торможение «плугом», упором, палками	1/170	3	170	ПЗ		
	Торможение «плугом», упором, палками	1/171	3	171	ПЗ		
	Торможение «плугом», упором, палками	1/172	3	172	ПЗ		
	Торможение «плугом», упором, палками	1/173	3	173	ПЗ		
	Сдача нормативов.	1/174	3	174	ПЗ		
	Первая помощь при травмах и обморожениях	1/175	3	175	Лекция		
	Первая помощь при травмах и обморожениях	1/176	3	176	ПЗ		
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)							
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких	Содержание учебного материала	10					
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	1/177	3	177	ПЗ		

профессиональных результатов	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	1/178	3	178	ПЗ		
	Формирование профессионально значимых физических качеств	1/179	3	179	ПЗ		
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1/180	3	180	ПЗ		
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1/181	3	181	ПЗ		
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1/182	3	182	ПЗ		
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1/183	3	183	ПЗ		
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1/184	3	184	ПЗ		
	Дифференцированный зачет	1/185	3	185	КУ		
	Дифференцированный зачет	1/186	3	186	КУ		
Всего: максимальной нагрузки – 186 часов аудиторной нагрузки – 186 часов самостоятельной работы – 0 часов практических занятий -180 часов							

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала

Инвентарь учебного кабинета: мячи, скакалки, обручи, маты

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- интерактивная доска.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий и Интернет-ресурсов

3.2.1. Основные печатные издания

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

3.2.2. Электронные издания

Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

Дополнительные источники

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

