

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль Технология машиностроения

Составитель (и): Преподаватель высшей  
квалификационной категории Л. В. Фролова  
Преподаватель первой  
квалификационной категории В. М. Филиппов

Проректор по  
образовательной  
деятельности А. С. Кривоногова

Екатеринбург  
2024

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Область применения программы**

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям).

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям)).

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к профессиональной подготовке и является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям).

Предшествующей дисциплиной является ОД.9 Физическая культура в рамках среднего общего образования.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

### **Цель дисциплины:**

Целью физического воспитания студентов является 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 жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

– понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта и повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно–спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности / профессии.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли 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.

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности (ВПД) в части освоения соответствующих общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций.

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;

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

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	148
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	148
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	138
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>0</b>
Промежуточная аттестация проводится в форме 3-7 семестр дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.
1	2	3
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>32</b>
<b>Тема 1. Средства физической культуры</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.</p> <p>Зоны риска физического здоровья воспитателя.</p> <p>Средства профилактики перенапряжения, стресса</p>	<b>10</b>
<b>Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p><b>Практическое занятие 1.</b> Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.</p>	<b>4</b>
<b>Тема 3. Бег на короткие дистанции</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p><b>Практическое занятие 2.</b> Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров</p>	<b>4</b>
<b>Тема 4. Прыжки в длину с разбега</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p><b>Практическое занятие 3.</b> Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений</p>	<b>4</b>
<b>Тема 5. Метание мяча</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p><b>Практическое занятие 4.</b> Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.</p>	<b>2</b>

<b>Тема 6. Спортивная ходьба</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 5.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	
<b>Тема 7. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 6.</b> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	
<b>Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 7.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	
<b>Тема 9. Подвижные игры элементами лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 8.</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)</b>		<b>10</b>
<b>Тема 10. Передвижение, остановки, повороты</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 9.</b> Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	
<b>Тема 11. Передачи мяча</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 10.</b> Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	
<b>Тема 12. Ведения мяча</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 11.</b> Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	

<b>Тема 13. Бросок в корзину</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 12.</b> Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	
<b>Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 13.</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>
<b>Тема 15. Строевые упражнения с лыжами</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 14.</b> Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	
<b>Тема 16. Классические хода</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 15.</b> Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	
<b>Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 16.</b> Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	
<b>Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 17.</b> Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	
<b>Тема 19.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	

<b>Проведение соревнований по лыжным гонкам</b>	<b>Практическое занятие 18.</b> Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	
	<b>Практическое занятие 19.</b> Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>6</b>
<b>Тема 20. Физические упражнения</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 20.</b> ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	
	<b>Практическое занятие 21.</b> Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	
<b>Тема 21.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
<b>Современные оздоровительные виды гимнастики</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 22.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	
<b>Тема 22. Акробатика</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 23.</b> Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	
	<b>Практическое занятие 24.</b> Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>		<b>10</b>
<b>Тема 23. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 25.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	

<b>Тема 24. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 26.</b> Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	
	<b>Практическое занятие 27.</b> Кросс по пересеченной местности 2000м	
<b>Тема 25. Прыжки в длину.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 28.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	
<b>Тема 26. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 29.</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	
<b>Тема 27. Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 30.</b> Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>16</b>
<b>Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 31.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	
<b>Тема 29. Стрейтчинг</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 32.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	
	<b>Практическое занятие 33.</b> Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	

<b>Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силы выносливости</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 34.</b> Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	
<b>Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 35.</b> Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	
<b>Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 36.</b> Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	
<b>Тема 33. Фитнес аэробика</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 37.</b> Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>
<b>Тема 34. Попеременный двухшажный ход</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 38.</b> Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.	
<b>Тема 35. Одновременные ходы</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 39.</b> Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.	

<b>Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 40.</b> Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	
<b>Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 41.</b> Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».	
<b>Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>24</b>
<b>Тема 38. Техника передвижения волейболиста.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 42.</b> Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	
<b>Тема 39. Прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 43.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	
<b>Тема 40. Подача мяча</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 44.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	
<b>Тема 41. Техника игры в волейбол</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 45.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	

<b>Тема 42.</b> <b>Двухсторонняя игра.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 46.</b> Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	
<b>Тема 43.</b> <b>Подвижные игры с элементами волейбола.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 47.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	
	<b>Практическое занятие 48.</b> Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>
<b>Тема 44. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 49.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	
<b>Тема 45. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 50.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	
<b>Тема 46.</b> <b>Челночный бег</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 51.</b> Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	
	<b>Практическое занятие 52.</b> Проведение подвижной игры с элементами л/а	
<b>Раздел 10. Гимнастика</b>		<b>24</b>
<b>Тема 47.</b> <b>Общеразвивающи</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	

е упражнения с предметами.	<b>Практическое занятие 53.</b> Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	
<b>Тема 48. Оздоровительная гимнастика</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 54.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	
<b>Тема 49. Базовая аэробика</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 55.</b> Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	
<b>Тема 50. Танцевальная аэробика.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 56.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	
<b>Тема 51. Степ аэробика</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 57.</b> Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	
<b>Тема 52. Фитбол аэробика</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие 58.</b> Освоение комплексов футбол аэробики, развитие физических качеств.	
<b>Промежуточная аттестация</b>		
<b>Всего:</b>		<b>148</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация дисциплины СГ.04 «Физическая культура» требует наличия: открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала, стрелкового тира.

**Оборудование спортивного зала:** баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольные стойки, мячи: для баскетбола, для волейбола, для футбола, конусы для проведения эстафет, гимнастический конь, скакалки, шведская стенка, гимнастические скамейки, маты, теннисные мячи, стол для игры в настольный теннис, боксерский ринг, боксерские груши, защита для рук и ног (бокс), гимнастические обручи, тренажеры, медицинские мяч, планка для прыжков в высоту, степ-платформа, секундомер электронный, счетчик судейский, манишки, гриф гантельный, утяжелитель универсальный, барьер для легкой атлетики, пневматическая винтовка.

**Элементы полосы препятствий:** ров, лабиринт, забор с наклонной доской, разрушенный мост, разрушенная лестница, стенка с двумя проломами, окоп для стрельбы и метания гранат. Спортивный зал, тренажерный зал, тренажеры, спортивный инвентарь.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **Основная учебная литература:**

1. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура : учебник [для среднего профессионального образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия , 2020. - 312, [1] с. – Текст : непосредственный.

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

**Дополнительная учебная литература:**

1. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-4976-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136171>

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><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 и системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>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</p>	<p>Устный опрос.                      Тестирование.                      Результаты выполнения контрольных нормативов                      Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><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.</p>	<p>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.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>