

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 11.01.2025 09:10:01  
Уникальный программный ключ:  
2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
(АНПО «КУБАНСКИЙ ИПО»)**

**ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/  
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности

**39.02.01 СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА**

**Краснодар, 2024**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по КОД и УМР

\_\_\_\_\_/ Т.В. Першакова  
31.05.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

\_\_\_\_\_/ О.Л. Шутов  
Приказ №65-О от 31.05.2024 г.

**ОДОБРЕНО**

Педагогическим советом  
Протокол №6 от 31.05.2024 г.

**РАССМОТРЕНО**

на заседании УМО  
«Физическая культура»  
Протокол №5 от 15.05.2024 г.  
Председатель \_\_\_\_\_ /А.Г. Королёва

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура предназначена для реализации основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена.

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 39.02.01 Социальная работа (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.08.2022 № 773, зарегистрированного Министерством Юстиции России от 29.09.2022 № 70279), с учетом примерной основной образовательной программы, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей (39.00.00 Социология и социальная работа).

**Организация - разработчик:** АНПОО «Кубанский ИПО»

**Разработчик:**

Блинов А.Ю., преподаватель  
АНПОО «Кубанский ИПО»

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                   |   |
|-------------------------------------------------------------------|---|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                 | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                     | 8 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 9 |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура**

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 39.02.01 Социальная работа.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 04, ОК 08, ПК 1, ПК 3

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

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| ОК,ПК  | Умения                                                                                                                                                                                  | Знания                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04. | - организовывать работу коллектива и команды;<br>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности                                          | - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;<br>- основы проектной деятельности                                                                                                        |
| ОК 08. | - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - 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 специальности; |
| ПК 1   |                                                                                                                                                                                         | -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности                                                                                                                  |
| ПК 3   |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                   |

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                        | Объем в часах |
|-----------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | 110           |
| в том числе:                                              |               |
| теоретическое обучение                                    | 10            |
| практические занятия                                      | 100           |
| в том числе: в форме практической подготовки              | 100           |
| <i>в том числе вариативная часть</i>                      | -             |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>      | -             |
| Самостоятельная работа                                    | -             |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                           | -             |
| в том числе:                                              |               |
| зачёт                                                     | 6             |
| дифференцированный зачёт                                  | 2             |

### Тематический план учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                           | Макс. учеб.<br>нагрузка студ-та<br>(час) | Самост.<br>работа<br>студента<br>(час) | Количество аудиторных часов |                                             |                       |                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|
|                                                                                                       |                                          |                                        | Всего                       | вт.ч. в форме<br>практической<br>подготовки | теоретич.<br>обучение | практич<br>(семинарские)<br>занятия |
| <b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>                                               | <b>8</b>                                 | -                                      | <b>8</b>                    | -                                           | <b>8</b>              | -                                   |
| Тема 1.1 Здоровый образ жизни                                                                         | 8                                        | -                                      | 8                           | -                                           | 8                     | -                                   |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                                      | <b>16</b>                                | -                                      | <b>16</b>                   | <b>16</b>                                   | -                     | <b>16</b>                           |
| Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы                               | 6                                        | -                                      | 6                           | 6                                           | -                     | 6                                   |
| Тема 2.2. Техника длительного бега                                                                    | 2                                        | -                                      | 2                           | 2                                           | -                     | 2                                   |
| Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места, с разбега                                                   | 2                                        | -                                      | 2                           | 2                                           | -                     | 2                                   |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег                                                         | 2                                        | -                                      | 2                           | 2                                           | -                     | 2                                   |
| Тема 2.5. Контрольные нормативы в беге и прыжках                                                      | 4                                        | -                                      | 4                           | 4                                           | -                     | 4                                   |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                                             | <b>20</b>                                | -                                      | <b>20</b>                   | <b>20</b>                                   | -                     | <b>20</b>                           |
| Тема 3.1 Стойки и перемещения игрока. Общая физическая подготовка                                     | 2                                        | -                                      | 2                           | 2                                           | -                     | 2                                   |
| Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП                                     | 2                                        | -                                      | 2                           | 2                                           | -                     | 2                                   |
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП                                                    | 4                                        | -                                      | 4                           | 4                                           | -                     | 4                                   |
| Тема 3.4. Верхняя прямая подача мяча. ОФП                                                             | 2                                        | -                                      | 2                           | 2                                           | -                     | 2                                   |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении                                                           | 2                                        | -                                      | 2                           | 2                                           | -                     | 2                                   |
| Тема 3.6. Основы методики судейства                                                                   | 2                                        | -                                      | 2                           | 2                                           | -                     | 2                                   |
| Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу                                                     | 6                                        | -                                      | 6                           | 6                                           | -                     | 6                                   |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>                                                                            | <b>18</b>                                | -                                      | <b>18</b>                   | <b>18</b>                                   | -                     | <b>18</b>                           |
| Тема 4.1. Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП                                        | 4                                        | -                                      | 4                           | 2                                           | -                     | 4                                   |
| Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП                                                                          | 2                                        | -                                      | 2                           | 2                                           | -                     | 2                                   |
| Тема 4.3 Введение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП                      | 4                                        | -                                      | 4                           | 4                                           | -                     | 4                                   |
| Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП                                                               | 2                                        | -                                      | 2                           | 2                                           | -                     | 2                                   |
| Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | 4                                        | -                                      | 4                           | 4                                           | -                     | 4                                   |
| Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе                                                             | 4                                        | -                                      | 4                           | 4                                           | -                     | 4                                   |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>                                                                           | <b>20</b>                                | -                                      | <b>20</b>                   | <b>20</b>                                   | -                     | <b>20</b>                           |

|                                                                                                                                                |            |          |            |            |           |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|------------|------------|-----------|------------|
| Тема 5.1. Строевые приемы                                                                                                                      | 2          | -        | 2          | 2          | -         | 2          |
| Тема 5.2. Техника акробатических упражнений                                                                                                    | 2          | -        | 2          | 2          | -         | 2          |
| Тема 5.3-5.4 Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки).<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка | 8          | -        | 8          | 8          | -         | 8          |
| Тема 5.5. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися                                                        | 8          | -        | 8          | 8          | -         | 8          |
| <b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>                                                                               | <b>14</b>  | <b>-</b> | <b>14</b>  | <b>14</b>  | <b>-</b>  | <b>14</b>  |
| Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне                                                                                          | 4          | -        | 4          | 4          | -         | 4          |
| Тема 6.2. Поддачи                                                                                                                              | 2          | -        | 2          | 2          | -         | 2          |
| Тема 6.3. Нападающий удар                                                                                                                      | 2          | -        | 2          | 2          | -         | 2          |
| Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону                                                                                                 | 6          | -        | 6          | 6          | -         | 6          |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                                                                       | <b>6</b>   | <b>-</b> | <b>6</b>   | <b>6</b>   | <b>2</b>  | <b>4</b>   |
| Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных                                                                     | 6          | -        | 6          | 4          | 2         | 4          |
| <b>Зачёт</b>                                                                                                                                   | <b>6</b>   | <b>-</b> | <b>6</b>   | <b>6</b>   | <b>-</b>  | <b>6</b>   |
| <b>Дифференцированный зачёт</b>                                                                                                                | <b>2</b>   | <b>-</b> | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>-</b>  | <b>2</b>   |
| <b>Всего по дисциплине</b>                                                                                                                     | <b>110</b> | <b>-</b> | <b>110</b> | <b>100</b> | <b>10</b> | <b>100</b> |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                    | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                              | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3             | 4                                                                     |
| <b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>      | ПК 1, ПК 3, ОК 04, ОК 08                                              |
| <b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>8</b>      |                                                                       |
|                                                                                | <b>1. Здоровье населения России.</b><br>Цели и задачи физической культуры. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. | 2             |                                                                       |
|                                                                                | <b>2. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология.</b><br>Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося.                                                                                                        | 2             |                                                                       |
|                                                                                | <b>3. Культура психического здоровья.</b><br>Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе.                                                                                                                                                                                                                                                      | 2             |                                                                       |
|                                                                                | <b>4. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.</b><br>Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательной организации (валеологическая и профессиональная направленность).                                                                             | 2             |                                                                       |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>16</b>     |                                                                       |
| <b>Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>6</b>      |                                                                       |
|                                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>6</b>      |                                                                       |
|                                                                                | <b>ПЗ №1</b> Биомеханические основы техники бега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2             |                                                                       |
|                                                                                | <b>ПЗ №2</b> Техники низкого старта и стартового ускорения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2             |                                                                       |
|                                                                                | <b>ПЗ №3</b> Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2             |                                                                       |

|                                                                           |                                                                                                                                   |           |  |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| <b>Тема 2.2.</b> Техника длительного бега                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                              | <b>2</b>  |  |
|                                                                           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                           | <b>2</b>  |  |
|                                                                           | <b>ПЗ №4</b> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут                                            | 2         |  |
| <b>Тема 2.3.</b> Техника прыжка в длину с места, с разбега                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                              | <b>2</b>  |  |
|                                                                           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                           | <b>2</b>  |  |
|                                                                           | <b>ПЗ №5</b> Специальные упражнения прыгуна (много скоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП                       | 2         |  |
| <b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                              | <b>2</b>  |  |
|                                                                           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                           | <b>2</b>  |  |
|                                                                           | <b>ПЗ №6</b> Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                   | 2         |  |
| <b>Тема 2.5.</b> Контрольные нормативы в беге и прыжках                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                              | <b>4</b>  |  |
|                                                                           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                           | <b>4</b>  |  |
|                                                                           | <b>ПЗ №7</b> Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»                   | 2         |  |
|                                                                           | <b>ПЗ №8</b> Выполнение контрольных нормативов в беге на выносливость                                                             | 2         |  |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                 |                                                                                                                                   | <b>20</b> |  |
| <b>Тема 3.1.</b> Стойки и перемещения игрока. Общая физическая подготовка | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                              | <b>2</b>  |  |
|                                                                           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                           | <b>2</b>  |  |
|                                                                           | <b>ПЗ №9</b> Выполнение перемещения по зонам площадки при игре в волейбол, выполнение тестов по общей физической подготовке (ОФП) | 2         |  |
| <b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                              | <b>2</b>  |  |
|                                                                           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                           | <b>2</b>  |  |
|                                                                           | <b>ПЗ №10</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП                                                             | 2         |  |
| <b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                              | <b>4</b>  |  |
|                                                                           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                           | <b>4</b>  |  |
|                                                                           | <b>ПЗ №11</b> Нижняя прямая подача мяча. ОФП                                                                                      | 2         |  |
|                                                                           | <b>ПЗ №12</b> Боковая подача мяча. ОФП                                                                                            | 2         |  |
| <b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача мяча. ОФП                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                              | <b>2</b>  |  |
|                                                                           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                           | <b>2</b>  |  |
|                                                                           | <b>ПЗ №13</b> Верхняя прямая подача мяча.                                                                                         | 2         |  |
| <b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                              | <b>2</b>  |  |
|                                                                           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                           | <b>2</b>  |  |
|                                                                           | <b>ПЗ №14</b> Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча.                                                           | 2         |  |

|                                                                                                              |                                                                                                                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства                                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         | <b>2</b>  |
|                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      | <b>2</b>  |
|                                                                                                              | <b>ПЗ №15</b> Отработка навыков судейства в волейболе.                                                                                                       | 2         |
| <b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу                                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         | <b>6</b>  |
|                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      | <b>6</b>  |
|                                                                                                              | <b>ПЗ №16</b> Выполнение передачи мяча в парах.                                                                                                              | 2         |
|                                                                                                              | <b>ПЗ №17</b> Игра по упрощённым правилам волейбола                                                                                                          | 2         |
|                                                                                                              | <b>ПЗ №18</b> Игра по правилам.                                                                                                                              | 2         |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>                                                                                   |                                                                                                                                                              | <b>18</b> |
| <b>Тема 4.1.</b> Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         | <b>2</b>  |
|                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      | <b>2</b>  |
|                                                                                                              | <b>ПЗ №19</b> Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока в баскетболе. ОФП                                                                              | 2         |
| <b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП                                                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         | <b>2</b>  |
|                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      | <b>2</b>  |
|                                                                                                              | <b>ПЗ №20</b> Передачи мяча. ОФП                                                                                                                             | 2         |
| <b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         | <b>4</b>  |
|                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      | <b>4</b>  |
|                                                                                                              | <b>ПЗ №21</b> Ведение мяча. ОФП                                                                                                                              | 2         |
|                                                                                                              | <b>ПЗ №22</b> Броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП                                                                                        | 2         |
| <b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         | <b>2</b>  |
|                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      | <b>2</b>  |
|                                                                                                              | <b>ПЗ №23</b> Штрафные броски                                                                                                                                | 2         |
| <b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         | <b>4</b>  |
|                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      | <b>4</b>  |
|                                                                                                              | <b>ПЗ №24</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола                                                                                                         | 2         |
|                                                                                                              | <b>ПЗ №25</b> Игра по правилам                                                                                                                               | 2         |
| <b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         | <b>4</b>  |
|                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      | <b>4</b>  |
|                                                                                                              | <b>ПЗ №26</b> Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо | 2         |
|                                                                                                              | <b>ПЗ №27</b> Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»                                                  | 2         |

|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>28</b> |  |
| <b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы                                                                                                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>  |  |
|                                                                                                                                                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>  |  |
|                                                                                                                                                               | <b>ПЗ №28</b> Отработка строевых приёмов                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |  |
| <b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических упражнений                                                                                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>  |  |
|                                                                                                                                                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>  |  |
|                                                                                                                                                               | <b>ПЗ №29</b> Отработка техники акробатических упражнений                                                                                                                                                                                                                        | 2         |  |
| <b>Тема 5.3-5.4</b><br>Упражнения на брусьях (юноши).<br>Гиревой спорт<br>Упражнения на бревне (девушки).<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>  |  |
|                                                                                                                                                               | Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 2         |  |
|                                                                                                                                                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>  |  |
|                                                                                                                                                               | <b>ПЗ №30</b> Наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок на бревне (девушки). Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки (юноши)                                                                                              | 2         |  |
|                                                                                                                                                               | <b>ПЗ №31</b> Выполнение упражнений на бревне (девушки). Разучивание и выполнение упражнений с гириями (юноши)                                                                                                                                                                   | 2         |  |
|                                                                                                                                                               | <b>ПЗ №32</b> Разучивание и выполнение связок на снаряде (девушки). Разучивание и выполнение связок на снаряде (юноши)                                                                                                                                                           | 2         |  |
|                                                                                                                                                               | <b>ПЗ №33</b> Комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (девушки). Профессионально-прикладная физическая подготовка (юноши)                                                                                                                                                   | 2         |  |
| <b>Тема 5.5.</b> Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися                                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>8</b>  |  |
|                                                                                                                                                               | Требования к составлению комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), терминология. Составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность ОРУ; основные положения рук, ног, терминологию. Комплекс ОРУ                             | 2         |  |
|                                                                                                                                                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>8</b>  |  |
|                                                                                                                                                               | <b>ПЗ №34</b> Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике                                                                                                                                                                                                        | 2         |  |
|                                                                                                                                                               | <b>ПЗ №35</b> Контроль комбинации на бревне, брусьях                                                                                                                                                                                                                             | 2         |  |
|                                                                                                                                                               | <b>ПЗ №36</b> Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту.                                                                                                                                                                                         | 2         |  |
|                                                                                                                                                               | <b>ПЗ №37</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка.                                                                                                                                                                                                                  | 2         |  |
| <b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>14</b> |  |
| <b>Тема 6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне                                                                                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>4</b>  |  |
|                                                                                                                                                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b>  |  |
|                                                                                                                                                               | <b>ПЗ №38</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног,                                                                                                                                                                                            | 2         |  |

|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
|                                                                                               | брюшного пресса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |  |
|                                                                                               | <b>ПЗ №39</b> Комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2          |  |
| <b>Тема 6.2. Поддачи</b>                                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2          |  |
|                                                                                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2          |  |
|                                                                                               | <b>ПЗ №40</b> Отработка подач в бадминтоне.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2          |  |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |  |
| <b>Тема 6.3. Нападающий удар</b>                                                              | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2          |  |
|                                                                                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2          |  |
|                                                                                               | <b>ПЗ №41</b> Отработка атакующих ударов в бадминтоне, нападающего удара «смеш».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2          |  |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |  |
| <b>Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону</b>                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6          |  |
|                                                                                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6          |  |
|                                                                                               | <b>ПЗ №42</b> Игра по упрощённым правилам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2          |  |
|                                                                                               | <b>ПЗ №43</b> Судейство соревнований по бадминтону                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2          |  |
|                                                                                               | <b>ПЗ №44</b> Контроль техники подач, ударов справа, слева                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2          |  |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>6</b>   |  |
| <b>Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6          |  |
|                                                                                               | <b>5. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.</b><br>Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | 2          |  |
|                                                                                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4          |  |
|                                                                                               | <b>ПЗ №45</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2          |  |
|                                                                                               | <b>ПЗ №46</b> Формирование профессионально значимых физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2          |  |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |  |
| <b>Зачёт (ПЗ №47, 48, 49)</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6          |  |
| <b>Дифференцированный зачёт (ПЗ №50)</b>                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2          |  |
| <b>ВСЕГО</b>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>110</b> |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины:

**оснащен оборудованием для спортивных игр:**

- щит баскетбольный игровой (комплект);
- щит баскетбольный тренировочный;
- щит баскетбольный навесной;
- ворота для мини-футбола;
- кольца баскетбольные;
- табло игровое (перекидное);
- мяч баскетбольный №7 массовый;
- мяч баскетбольный №7 для соревнований;
- мяч футбольный №4 массовый;
- мяч футбольный №5 массовый;
- мяч футбольный №5 для соревнований;
- насос для накачивания мячей с иглой;
- жилетки игровые;
- сетка для хранения мячей;
- конус игровой.

**оснащен оборудованием для гимнастики:**

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- комплект матов гимнастических;
- канат для лазания 5м. (со страховочным устройством);
- коврик гимнастический;
- обруч гимнастический №2;
- скакалка гимнастическая;
- гимнастические резинки.

**оснащен оборудованием для легкой атлетики:**

- барьеры легкоатлетические;
- фишки;
- рулетка;
- секундомеры;
- набивные мячи (3, 5, 7 кг).

**оснащен оборудованием для общефизической подготовки:**

- перекладина навесная универсальная;
- комплект гантелей обрезиненных 90 кг;
- набивные мячи.

**оснащен оборудованием для подвижных игр:**

- набор для подвижных игр в контейнере;
- сумка для подвижных игр.

**оснащен оборудованием для проведения соревнований:**

- скамейка для степ-теста – пьедестал;
- весы напольные;
- сантиметр мерный;
- комплект для соревнований №1;
- персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов).

**оснащен прочим оборудованием:**

- аптечка медицинская;

- сетка заградительная.
- открытые спортивные площадки:
- стойки для прыжков в высоту;
- перекладина для прыжков в высоту;
- зона приземления для прыжков в высоту;
- решетка для места приземления;
- указатель расстояний для тройного прыжка;
- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка;
- турник уличный;
- брусья уличные;
- рукоход уличный;
- полоса препятствий;
- ворота футбольные;
- сетки для футбольных ворот;
- мячи футбольные;
- сетка для переноса мячей;
- колодки стартовые;
- барьеры для бега;
- палочки эстафетные;
- нагрудные номера;
- рулетка металлическая;
- мерный шнур;
- секундомеры.

### **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд института имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, в том числе рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. Список дополнен новыми изданиями.

#### **3.2.1 Основные источники**

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10–11 классы: учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 189 с. – (Общеобразовательный цикл). – ISBN 978-5-534-16083-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/530390>
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-07862-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/515130>
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 149 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13332-5. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/518917>
4. 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/448769>

### **3.2.2 Дополнительные источники**

5. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник. – 5-е изд. стер. – Москва: ОИЦ Академия, 2018. – 320 с.
6. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 528 с.: ил. – 528 с. – ISBN 978-5-9704-5517-3. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система Консультант студента. - URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html>
7. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник/ Ф.И. Собянин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 221 с.

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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Методы оценки                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>психологические основы деятельности коллектива</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li> <li>– проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>                                  | <p><b>Текущий контроль:</b><br/>Устный опрос.<br/>Тестирование.<br/>Результаты выполнения контрольных нормативов</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b><br/>Зачет<br/>Дифференцированный зачет</p>                                                                      |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>– взаимодействовать с коллегами;</li> <li>– использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</li> </ul>                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применяет рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности;</li> <li>– пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</li> <li>– выполняет контрольные нормативы,</li> </ul> | <p><b>Текущий контроль:</b><br/>Выполнение комплекса упражнений.<br/>Регулирование физической нагрузки.<br/>Владение навыками контроля и оценки.<br/>Подбор средств и методов занятий</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b><br/>Зачет<br/>Дифференцированный зачет</p> |

|  |                                                                                                                                                                                             |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>предусмотренные<br/>государственным<br/>стандартом при<br/>соответствующей<br/>тренировке, с учетом<br/>состояния здоровья и<br/>функциональных<br/>возможностей своего<br/>организм</p> |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|