

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Григорьев Сергей Сергеевич  
Должность: Заместитель директора по информатизации и цифровизации  
Дата подписания: 26.06.2026 13:51:16  
Уникальный программный ключ:  
33b52346aed603d1e29801db513455d4dfc35e27

## ИПОУ «ЯКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДЕНО  
педагогическим советом  
(протокол № 04-26 от «30» апреля 2026)  
Председатель педагогического совета  
Директор Л.Н. Цой



### **Рабочая программа дисциплины**

#### **СГ.04 Физическая культура**

**ППССЗ по специальности**

**40.02.02 Правоохранительная деятельность**

**Объем дисциплины – 176 час.**

Якутск 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность. Укрупненная группа специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

|                                                                             |                                                                                                                            |                                    |                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Разработчики</b><br>рабочей<br>программы:                                | НПОУ «ЯКИТ»<br><hr/> (место работы)                                                                                        | Преподаватель<br><hr/> (должность) | Берестенкова А.И.<br><hr/> (инициалы, фамилия) |
| <b>Обсуждено</b> на заседании<br>Отделения ЮИПД                             |                                                                                                                            | «20» марта 2026 г.                 | протокол № 03-26                               |
| Председатель<br>отделения                                                   | Зав. отделением<br><br>                   | Д.А. Зайцева                       |                                                |
| <b>Рассмотрено</b> на заседании методического<br>совета                     |                                                                                                                            | «28» апреля 2026 г.                | протокол № 04-26                               |
| Председатель<br>методического<br>совета                                     | Директор НПОУ «ЯКИТ»<br>Цой Л.Н.<br><br> |                                    | «28» апреля 2026 г.                            |
| <b>Заместитель<br/>директора по<br/>научно-<br/>методической<br/>работе</b> |                                         | Д.А. Зайцева                       | «28» апреля 2026 г.                            |

| п/п | Прилагаемый к Рабочей<br>программе документ,<br>содержащий текст<br>обновления | Решение отделения |            | Подпись –зав.<br>отделения | Фамилия<br>И.О. зав.<br>отделения |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------|----------------------------|-----------------------------------|
|     |                                                                                | дата              | Протокол № |                            |                                   |
| 1.  | Приложение № 1                                                                 |                   |            |                            |                                   |
| 2.  | Приложение № 2                                                                 |                   |            |                            |                                   |
| 3.  | Приложение № 3                                                                 |                   |            |                            |                                   |
| 4.  | Приложение № 4                                                                 |                   |            |                            |                                   |
| 5.  | Приложение № 5                                                                 |                   |            |                            |                                   |

## СОДЕРЖАНИЕ

|    |                                                                   |    |
|----|-------------------------------------------------------------------|----|
| 1. | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                 | 4  |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                    | 6  |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 15 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ..... | 16 |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

## **1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:**

ПП. Профессиональная подготовка

СГ. Социально-гуманитарный цикл

СГ.04 Физическая культура

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/специальности.

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## **1.4. Количество часов на освоение дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 176 часов, из них практические занятия – 12 часов;
- самостоятельная работа обучающегося – 164 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

| Вид учебной работы                                   | Объем часов |
|------------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                | 176         |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)     | 12          |
| в том числе:                                         |             |
| лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>     | -           |
| практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>     | 12          |
| контрольные работы <i>(если предусмотрено)</i>       | -           |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i> | -           |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)          | 164         |
| Промежуточная аттестация в форме                     | Зачет       |

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                      | Содержание учебного материала, лабораторных и практических занятий, внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающихся, курсовой работы (проекта), учебной и производственной практики                                                           | Объем часов | Уровень освоения |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                        | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     |             |                  |
|                                                                                                  | Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» | -           | -                |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                  | -           | -                |
|                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                            | 2           | 2                |
| <b>Тема 1.2.</b>                                                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     | -           | -                |

|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля |   |     |
|                                                                                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | - | -   |
|                                                                                                                                | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 | 1,2 |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |     |
| <b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика.</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |     |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - | -   |
|                                                                                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |     |
|                                                                                                                                | Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - | -   |
|                                                                                                                                | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 | 1,2 |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Совершенствование техники длительного бега                                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - | -   |
|                                                                                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |     |
|                                                                                                                                | Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | - | -   |
|                                                                                                                                | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 | 1,2 |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега                                                | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | - | -   |
|                                                                                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |     |
|                                                                                                                                | Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | - | -   |
|                                                                                                                                | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 | 1,2 |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Эстафетный бег 4x100.<br>Челночный бег                                                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - | -   |
|                                                                                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |     |
|                                                                                                                                | Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - | -   |
|                                                                                                                                | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 | 1,2 |

|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                       |   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
| <b>Тема 2.5.</b><br>Выполнение<br>контрольных нормативов<br>в беге и прыжках                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | - | -   |
|                                                                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               |   |     |
|                                                                                             | Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | - | -   |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                         | 2 | 1,2 |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                                   |                                                                                                                                                                                                                       |   |     |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Стойки игрока и<br>перемещения. Общая<br>физическая подготовка<br>(ОФП) | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | - | -   |
|                                                                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               |   |     |
|                                                                                             | Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                                                                                                                              | - | -   |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                         | 2 | 1,2 |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Приемы и передачи мяча<br>снизу и сверху двумя<br>руками. ОФП           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | - | -   |
|                                                                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               |   |     |
|                                                                                             | Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                                                                                                                          | - | -   |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                         | 2 | 1,2 |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Нижняя прямая и<br>боковая подача. ОФП                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | - | -   |
|                                                                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               |   |     |
|                                                                                             | Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.                                                                                                    | - | -   |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                         | 2 | 1,2 |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Верхняя прямая подача.<br>ОФП                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | - | -   |
|                                                                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               |   |     |
|                                                                                             | Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару                                                                                                                                 | - | -   |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                         | 2 | 1,2 |
| <b>Тема 3.5.</b><br>Тактика игры в защите и<br>нападении                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | - | -   |
|                                                                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               |   |     |
|                                                                                             | Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча                                                                                                                   | - | -   |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                         | 2 | 1,2 |
| <b>Тема 3.6.</b><br>Основы методики<br>судейства                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | - | -   |
|                                                                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               | - | -   |
|                                                                                             | Практическое занятие. Отработка навыков                                                                                                                                                                               | - | -   |



|                                                                                                 |                                                                                                                                                             |   |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
|                                                                                                 | судейства в волейболе                                                                                                                                       |   |     |
|                                                                                                 | Самостоятельная работа                                                                                                                                      | 2 | 1,2 |
| Тема 3.7.<br>Контроль выполнения тестов по волейболу                                            | Содержание учебного материала                                                                                                                               | - | -   |
|                                                                                                 | В том числе практических занятий                                                                                                                            | 2 | 1,2 |
|                                                                                                 | Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах                                                                                                      |   |     |
|                                                                                                 | Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола                                                                                                 |   |     |
|                                                                                                 | Практическое занятие. Игра по правилам                                                                                                                      |   |     |
|                                                                                                 | Самостоятельная работа                                                                                                                                      | 2 | 1,2 |
| Раздел 4. Баскетбол                                                                             |                                                                                                                                                             |   |     |
| Тема 4.1.<br>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП                               | Содержание учебного материала                                                                                                                               | - | -   |
|                                                                                                 | В том числе практических занятий                                                                                                                            | - | -   |
|                                                                                                 | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног                                                                        |   |     |
|                                                                                                 | Самостоятельная работа                                                                                                                                      | 2 | 1,2 |
| Тема 4.2.<br>Передачи мяча. ОФП                                                                 | Содержание учебного материала                                                                                                                               | - | -   |
|                                                                                                 | В том числе практических занятий                                                                                                                            | - | -   |
|                                                                                                 | Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса |   |     |
|                                                                                                 | Самостоятельная работа                                                                                                                                      | 2 | 1,2 |
| Тема 4.3.<br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП             | Содержание учебного материала                                                                                                                               | - | -   |
|                                                                                                 | В том числе практических занятий                                                                                                                            | - | -   |
|                                                                                                 | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                               |   |     |
|                                                                                                 | Самостоятельная работа                                                                                                                                      | 6 | 1,2 |
| Тема 4.4.<br>Техника штрафных бросков. ОФП                                                      | Содержание учебного материала                                                                                                                               | - | -   |
|                                                                                                 | В том числе практических занятий                                                                                                                            | - | -   |
|                                                                                                 | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                                                |   |     |
|                                                                                                 | Самостоятельная работа                                                                                                                                      | 6 | 1,2 |
| Тема 4.5.<br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по | Содержание учебного материала                                                                                                                               | - | -   |
|                                                                                                 | В том числе практических занятий                                                                                                                            | - | -   |
|                                                                                                 | Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола                                                                                                |   |     |
|                                                                                                 | Практическое занятие. Игра по правилам                                                                                                                      |   |     |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                     |          |            |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|
| правилам                                                         | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>6</b> | <b>1,2</b> |
| <b>Тема 4.6.</b><br>Практика судейства в баскетболе              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                | -        | -          |
|                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                             | -        | -          |
|                                                                  | Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу                                                                                                                                                               |          |            |
|                                                                  | Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»                                                     |          |            |
|                                                                  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>6</b> | <b>1,2</b> |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>                                      |                                                                                                                                                                                                                                     |          |            |
| <b>Тема 5.1.</b><br>Строевые приемы                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                | -        | -          |
|                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                             | -        | -          |
|                                                                  | Практическое занятие. Отработка строевых приёмов                                                                                                                                                                                    |          |            |
|                                                                  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>8</b> | <b>1,2</b> |
| <b>Тема 5.2.</b><br>Техника акробатических упражнений            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                | -        | -          |
|                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                             | -        | -          |
|                                                                  | Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений                                                                                                                                                                   |          |            |
|                                                                  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>8</b> | <b>1,2</b> |
| <b>Тема 5.3.</b><br>Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | <b>Содержание учебного материала</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. ППФП |          |            |
|                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                             | -        | -          |
|                                                                  | Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями                                                                                                                                                                 |          |            |
|                                                                  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>8</b> | <b>1,2</b> |
| <b>Тема 5.3.</b><br>Упражнения на бревне (девушки). ППФП         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                | -        | -          |
|                                                                  | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок                                                                                                                                                            |          |            |
|                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                             | 2        | 1,2        |
|                                                                  | Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)                                                                                                          |          |            |
|                                                                  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>8</b> | <b>1,2</b> |

|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |             |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|
| <b>Тема 5.4.</b><br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |           |             |
|                                                                            | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | -         | -           |
|                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |           |             |
|                                                                            | Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ                                                                                                                                                                                                                                               |           |             |
|                                                                            | Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.                                                                                                                                                                                                                                    |           |             |
|                                                                            | Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.                                                                                                                                                                               | 2         | 1,2         |
|                                                                            | Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.                                                                                                                                                                                                                                |           |             |
|                                                                            | Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП                                                                                                                                                                                                        |           |             |
|                                                                            | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>8</b>  | <b>1,2</b>  |
| <b>Раздел 6. Бадминтон</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |             |
| <b>Тема.6.1.</b><br>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | -         | -           |
|                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |           |             |
|                                                                            | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                                                                                                                                                | -         | -           |
|                                                                            | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>8</b>  | <b>-1,2</b> |
| <b>Тема 6.2.</b><br>Подачи                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | -         | -           |
|                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |           |             |
|                                                                            | Практическое занятие. Отработка подач                                                                                                                                                                                                                                                        | -         | -           |
|                                                                            | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>10</b> | <b>1,2</b>  |
| <b>Тема 6.3.</b><br>Нападающий удар                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | -         | -           |
|                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |           |             |
|                                                                            | Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»                                                                                                                                                                                                                   | -         | -           |
|                                                                            | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>10</b> | <b>1,2</b>  |
| <b>Тема 6.4.</b><br>Судейство соревнований                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | -         | -           |
|                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | 2         | 1,2         |

|                                                                          |                                                                                                                                                                   |           |            |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|
| по бадминтону                                                            | Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам. Судейство соревнований по бадминтону.                                                                          |           |            |
|                                                                          | Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева                                                                                                |           |            |
|                                                                          | Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры                                                                                               |           |            |
|                                                                          | Практическое занятие. Игра по правилам                                                                                                                            |           |            |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                     | <b>10</b> | <b>1,2</b> |
| <b>Раздел 7. Настольный теннис</b>                                       |                                                                                                                                                                   |           |            |
| Тема 7.1.<br>Настольный теннис                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                              | -         | -          |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           |           |            |
|                                                                          | Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра |           |            |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                     | <b>10</b> | <b>1,2</b> |
| <b>Раздел 8. Лыжная подготовка</b>                                       |                                                                                                                                                                   |           |            |
| Тема 8.1.<br>Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                              | -         | -          |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           | 2         | 1,2        |
|                                                                          | Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке                                                                                       |           |            |
|                                                                          | Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов                                                                               |           |            |
|                                                                          | Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков                                                                                                |           |            |
|                                                                          | Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях                                                                                                    |           |            |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                     | <b>10</b> | <b>1,2</b> |
| <b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b> |                                                                                                                                                                   |           |            |
| Тема 9.1.                                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                              | -         | -          |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|
| <p>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p> | <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> |          |            |
|                                                                                     | <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.</p> <p>Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств</p> <p>Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста</p> <p>Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>2</p> | <p>1,2</p> |

|              |                                                                                   |            |            |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
|              | Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп |            |            |
|              | <b>Самостоятельная работа</b>                                                     | <b>10</b>  | <b>1,2</b> |
| <b>ВСЕГО</b> |                                                                                   | <b>176</b> |            |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки).

Технические средства обучения:

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.
- *технические средства обучения*: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации дисциплины**

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.
2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>.

##### **Дополнительные источники**

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

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



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется педагогическим работником в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

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