

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Омаров, Владимир
Должность: директор
Дата подписания: 12.12.2025 16:07:20
Уникальный программный ключ:
36e806631f236829c5f47ed0be9af0cdb36f37

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

«Дагестанский государственный университет» в г. Избербаше

Отделение среднего профессионального образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) среднего профессионального образования

Специальность:	<i>09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением</i>
Обучение:	<i>по программе базовой подготовки</i>
Уровень образования, на базе которого осваивается	<i>Среднее общее образование</i>
Квалификация:	<i>основное общее образование программист</i>
Форма обучения:	<i>очная</i>

Избербаш, 2026 г.

Рабочая программа дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением от 24.02.2025 N 138, для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Рабочая программа подготовлена на основе и с использованием учебно-методических материалов и учебников образовательной платформы «Юрайт»

Организация разработчик: филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования в г. Избербаше

Разработчики: Кагирова А.Х. - зав. ПЦК отделения СПО филиала ДГУ в г. Избербаш, к.п.н.,

Магомедова З.А. - зав. отделением СПО филиала ДГУ в г. Избербаш

Рабочая программа одобрена: на заседании ПЦК отд. СПО ИФ ДГУ от «12» 12.2025 г. протокол №5

Директор _____



Алиев Ш.И.

Рабочая программа дисциплины подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования по специальности 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением» согласована с работодателями:

Управление Федеральной антимонопольной службы по Республике Дагестан

Руководитель Управления _____



Бабаев Каир Абуталибович
М.П.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением. Дисциплина реализуется в традиционном формате.

1.2 . Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Результатом освоения программы является овладение обучающимися общими (ОК) и профессиональными (ПК) компетенциями, личностными результатами (ЛР):

Общие компетенции

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

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

Личностные результаты:

ЛР 1. Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни. Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».

ЛР 6. Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации.

ЛР 7. Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.

ЛР 9. Сознующий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР 13. Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

ЛР 14. Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 15. Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 16. Соответствующий ожиданиям работодателей: креативно мыслящий, эффективно сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, распределяющий время и другие ресурсы для выполнения поставленной задачи в установленный срок, ответственный, дисциплинированный, целеустремленный, стрессоустойчивый.

ЛР 17. Демонстрирующий культуру речи, в том числе в деловой переписке/переговорах, способный презентовать себя и продукт профессиональной деятельности.

ЛР 18. Демонстрирующий способность использовать в цифровой среде различные цифровые средства, позволяющие во взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей; предупреждающий собственное и чужое деструктивное поведение в сетевом пространстве.

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

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов			
	3 сем.	4 сем.	5 сем.	Всего
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36	36	36	108
в том числе:				
практические занятия	32	32	32	96
Промежуточная аттестация в форме зачета 3-7 семестр	4 зачет	4 зачет	4 зачет	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала лекций, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	3 СЕМЕСТР	36	
Раздел 1	Легкая атлетика	16	
Тема 1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие 1</p> <p>Ознакомление с техникой выполнения беговых упражнений.</p> <p>Ознакомление с техникой высокого и низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег 500м.</p> <p>Практическое занятие 2</p> <p>Совершенствование техники высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Специальные беговые упражнения. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Бег 1000м</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</p> <p>Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/560907/p.1</p> <p>Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 70 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19950-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL:</p>	4	Контрольные испытания

<p>Тема 2. Техника бега на короткие и средние дистанции</p>	<p>https://urait.ru/bcode/569108/p.1</p> <p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1 Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Закрепление техники высокого и низкого старта. Бег по дистанции 60 м, 100 м без учета времени. Практическое занятие 2 Закрепление и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции Контрольные испытания: 60 м, 100 м. Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 70 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19950-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/569108/p.1 Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/563432/p.1</p>	<p>4</p>	<p>Контроль ные испытания</p>
<p>Тема 3. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции Бег по дистанции 2000м-юноши 1000м-девушки. Работа рук при беге. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 1000 м, 2000м. Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/560907/p.1</p>	<p>2</p>	<p>Контроль ные испытания</p>
<p>Тема 4. Техника передачи эстафетной палочки,</p>	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие Понятие «эстафета», история возникновения. Передача эстафетной палочки: на месте, в движении. «Коридор» передачи эстафетной</p>	<p>2</p>	<p>Контроль ные испытания</p>

понятие эстафеты	<p>палочки.</p> <p>Тренировочный бег с передачей эстафеты.</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</p> <p>Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 70 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19950-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/569108/p.1</p>		
Тема 5. Техника прыжка. Техника безопасности при выполнении прыжка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Техника безопасности при выполнении прыжка.</p> <p>Подводящие упражнения для прыжков.</p> <p>Исходное положение, техника отталкивания, техника приземления.</p> <p>Контрольные испытания: прыжок в длину с места</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</p> <p>Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/563432/p.1</p>	2	Контрольные испытания
Тема 6. Техника метания: на дальность, в цель. Техника безопасности при метании мяча.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при метании гранаты на дальность.</p> <p>Разбег, замах, финальное усилие при метании мяча на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель.</p> <p>Контрольные испытания</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</p> <p>Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/563432/p.1</p>	2	Контрольные испытания
Раздел 2	Гимнастика	16	
Тема 7.	Содержание учебного материала	2	Контрольн

<p>Перестроения на месте и в движении. Техника общеразвивающих упражнений.</p>	<p>Практическое занятие Строевые упражнения. Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту; колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Техника общеразвивающих упражнений. Вольные упражнения, кувырки вперед-назад упражнение на равновесие. Ознакомление, изучение, совершенствование</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебник для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16391-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/562580/p.1</p>		<p>ые испытания</p>
<p>Тема 8. Прикладные упражнения</p>	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие Основы методики корригирующей гимнастики. Закрепление техники выполнения ритмических упражнений. Обучение упражнениям комплекса ритмической гимнастики. Обучение техники упражнений на развитие гибкости</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Луценко, С. А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика : учебно-методическое пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов ; под редакцией С. А. Луценко. — Санкт- Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2012. — 80 с. — ISBN 978-5-8179-0146-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/29967 — Режим доступа: для авторизир. пользователей</p>	<p>2</p>	<p>Контроль ые испытания</p>
<p>Тема 9. Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов</p>	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие Упражнения у шведской стенки; упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку. Упражнений силовой направленности.</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебник для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт,</p>	<p>2</p>	<p>Контроль ые испытания</p>

	2025. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16391-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/562580/p.1		
Тема 10. Подготовка, тренировка норм и требований ГТЗО по гимнастике	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие 1</p> <p>Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах.</p> <p>Практическое занятие 2</p> <p>Общая физическая подготовка. Наклон вперед. Подъем туловища за 30 секунд.</p> <p>Сгибание разгибание рук от пола.</p> <p>Прыжки через скакалку за 1 минуту.</p> <p>Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа.</p> <p>Подъем туловища из положения, лёжа, согнув колени, за 30 секунд.</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</p> <p>Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/560907/p.1</p>	4	Контроль ные испытания
Тема 11. Контрольные испытания.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие 1</p> <p>Общая физическая подготовка. Наклон вперед. Сгибание разгибание рук от пола.</p> <p>Прыжки через скакалку за 1 минуту.</p> <p>Практическое занятие 2</p> <p>Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа.</p> <p>Подъем туловища из положения, лёжа, согнув колени, за 30 секунд.</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</p> <p>Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/560907/p.1</p>	6	Контроль ные испытания
	Зачет	4	
	Итого за 3 семестр:	36	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала лекций, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формы и методы контроля и оценки результатов в обучения
4 СЕМЕСТР		36	
Раздел 3.	Баскетбол	8	
Тема 12. Техника передвижения без мяча и с мячом. Техника владения Мячом на месте и в движении	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд – без мяча, и с мячом. Ведение мяча Основные правила игры в баскетбол, размеры площадки, функции игроков.</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Баскетбол, волейбол : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. —2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19018-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/569040/p.1</p>	2	Контрольные испытания
Тема 13. Техника бросков. Техника безопасности при выполнении бросков	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1 Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска.</p> <p>Практическое занятие 2 Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска</p> <p>Практическое занятие 3 Контрольные испытания: штрафной бросок.</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Баскетбол, волейбол : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. —2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19018-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/569040/p.1</p>	2	Контрольные испытания
Тема 14. Техника и	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1</p>	4	Контрольные

правила игры в стритбол	<p>Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр.</p> <p>Практическое занятие 2</p> <p>Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</p> <p>Баскетбол, волейбол : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. —2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19018-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/569040/p.1</p>		испытания
Раздел 4	Волейбол	12	
Тема 15. Техника перемещения, исходное положение, функции игроков	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Размеры площадки, зоны. Функции игроков на площадке: нападающий (диагональный, доигровщик), защитник, либеро, связующий.</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</p> <p>Баскетбол, волейбол : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. —2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19018-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/569040/p.1</p>	2	Контрольные испытания
Тема 16. Техника передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие 1</p> <p>Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Передачи: двумя сверху в опоре; двумя сверху после передвижения; двумя сверху за голову; двумя сверху в прыжке. Прием: двумя снизу стоя на месте; двумя снизу с выпадом; двумя снизу после перемещения; двумя снизу назад.</p> <p>Практическое занятие 2</p> <p>Прием мяча от сетки. Приём-передача мячей летящих с медленной скоростью, ускоренных (двумя сверху вперёд стоя на месте, после перемещения). Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча</p>	2	Контрольные испытания

	<p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Баскетбол, волейбол : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. —2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19018-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/569040/p.1</p>		
<p>Тема 17. Виды и техника подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча</p>	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – прямая без вращения; боковая без вращения, с вращением, силовая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча. Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Баскетбол, волейбол : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. —2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19018-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/569040/p.1</p>	2	Контрольные испытания
<p>Тема 18. Техника нападающего удара, прием нападающего удара; Техника безопасности при нападающем ударе</p>	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1 Техника безопасности при нападающем ударе. Нападение – разбег, на прыжка, взлёт, замах, удар. Нападение по диагонали, по ходу, за блок, с переводом Практическое занятие 2 Нападающий удар с I линии (зона 2,4,3); со II линии (зона 1,5, 6) Прием нападающих ударов. Правила и судейство нападающего удара. Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Баскетбол, волейбол : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5534-19018-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/569040/p.1</p>	2	Контрольные испытания
<p>Тема 19. Техника постановки блока, виды;</p>	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1 Техника безопасности при постановке блока. Одиночное</p>	2	Контрольные испытания

Техника безопасности при постановки блока	<p>блокирование, зонное с места, зонное после передвижения, ловящее с места; групповое. Подготовка, выполнение, проводка мяча.</p> <p>Правила и судейство блокирования</p> <p>Практическое занятие 2</p> <p>Техника безопасности при постановке блока. Одиночное блокирование, зонное с места, зонное после передвижения, ловящее с места; групповое.</p> <p>Подготовка, выполнение, проводка мяча. Правила и судейство блокирования</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</p> <p>Баскетбол, волейбол : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5534-19018-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/569040/p.1</p>		
Тема 20. Тактические командные действия; Тренировочная игра	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие 1</p> <p>Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперёд и назад), система «в линию».</p> <p>Использование всех ранее изученных элементов игры.</p> <p>Практическое занятие 2</p> <p>Тренировочная игра по упрощённым правилам 6x6, 5x5, 4x4, 3x3. Основные правила и судейство игры.</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</p> <p>Баскетбол, волейбол : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5534-19018-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/569040/p.1</p>	2	Контрольные испытания
Раздел 5	Настольный теннис	6	
Тема 21. Стойки, перемещения; Хват ракетки; Техника безопасности при игре в настольный	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие</p> <p>ТБ при игре в настольный теннис. Шаги приставные, шаги выпады. Владение правильной хваткой ракетки и основной стойкой в простых условиях и упражнениях.</p> <p>Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой и левой рукой об пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой левой руками, сверху и снизу,</p>	2	Контрольные испытания

<p>теннис; Общие правила игры</p>	<p>перебрасывая мяч одной рукой на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей его двумя и одной руками.</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Теннис, настольный теннис, бадминтон : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 95 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19052-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/569077/p.1</p>		
<p>Тема 22. Техника ударов по мячу, виды; Техника ударов по мячу, виды;</p>	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1 Техника безопасности при выполнении ударов. Промежуточные удары – толчок, срезка (подрезка), накат; Атакующие удары; Защитные удары Удары по мячу правой, левой стороной ракетки по половине стола (имитация передвижений влево – вправо, с выполнением ударных действий; одиночные передвижения и удары; серийные передвижения и удары).</p> <p>Практическое занятие 2 Подача: длинная, короткая, накато́м, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча). Прием этих подач. Учебная игра.</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Теннис, настольный теннис, бадминтон : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 95 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19052-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/569077/p.1</p>	2	Контрольн ые испытания
<p>Тема 23. Отработка, техники подач и приёма мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила</p>	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие Техника безопасности при атакующих ударах. Выбор места подхода к мячу, своевременный выход. Замах, удар: плоский удар – без вращения, толчком; накато́м – справа, слева; подрезка – справа в наивысшей точке, слева по отскакивающему мячу, встречное движение. Занятие 2: Учебно-тренировочная игра. Общие правила. Судейство. Контрольные испытания</p>	2	Контрольн ые испытания

	<p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Теннис, настольный теннис, бадминтон : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 95 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19052-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/569077/p.1</p>		
Раздел 6	Легкая атлетика	6	
Тема 24. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1 Ознакомление с техникой выполнения беговых упражнений. Ознакомление с техникой высокого и низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег 500м. Практическое занятие 2 Совершенствование техники высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Специальные беговые упражнения. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Бег 1000м Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/560907/p.1 Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 70 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19950-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/569108/p.1</p>	1	Контрольн ые испытания
Тема 25. Техника бега на короткие и средние дистанции	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1 Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Закрепление техники высокого и низкого старта. Бег по дистанции 60 м, 100 м без учета времени. Практическое занятие 2 Закрепление и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции Контрольные испытания: 60 м, 100 м.</p>	1	Контрольн ые испытания

	<p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 70 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19950-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/569108/p.1</p> <p>Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/563432/p.1</p>		
<p>Тема 26. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции Бег по дистанции 2000м-юноши1000м-девушки. Работа рук при беге. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 1000 м,2000м.</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/560907/p.1</p>	<p>1</p>	<p>Контрольн ые испытания</p>
<p>Тема 27. Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты</p>	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие Понятие «эстафета», история возникновения. Передача эстафетной палочки: на месте, в движении. «Коридор» передачи эстафетной палочки. Тренировочный бег с передачей эстафеты.</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 70 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19950-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/569108/p.1</p>	<p>1</p>	<p>Контрольн ые испытания</p>

Тема 28. Техника прыжка. Техника безопасности при выполнении прыжка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Техника безопасности при выполнении прыжка. Подводящие упражнения для прыжков. Исходное положение, техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</p> <p>Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/563432/p.1</p>	1	Контрольные испытания
Тема 29. Техника метания: на дальность, в цель. Техника безопасности при метании мяча.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при метании гранаты на дальность. Разбег, замах, финальное усилие при метании мяча на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель. Контрольные испытания</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</p> <p>Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/563432/p.1</p>	1	Контрольные испытания
	Зачет	4	
	Итого за 4 семестр:	36	
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала лекций, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формы и методы контроля и оценки результата в обучении
	5 СЕМЕСТР	36	
Раздел 1	Легкая атлетика	16	
Тема 1. Техника специальных упражнений бегуна.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие 1</p> <p>Ознакомление с техникой выполнения беговых упражнений. Ознакомление с техникой высокого и низкого</p>	4	Контрольные испытания

<p>Техника высокого и низкого старта</p>	<p>старта. Специальные беговые упражнения. Бег 500м. Практическое занятие 2 Совершенствование техники высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Специальные беговые упражнения. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Бег 1000м Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/560907/p.1 Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 70 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 19950-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/569108/p.1</p>		
<p>Тема 2. Техника бега на короткие и средние дистанции</p>	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1 Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Закрепление техники высокого и низкого старта. Бег по дистанции 60 м, 100 м без учета времени. Практическое занятие 2 Закрепление и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции Контрольные испытания: 60 м, 100 м. Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 70 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 19950-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/569108/p.1 Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-</p>	<p>4</p>	<p>Контрольн ые испытания</p>

	05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/563432/p.1		
Тема 3 Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции Бег по дистанции 2000м-юноши1000м-девушки. Работа рук при беге. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 1000 м,2000м.</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</p> <p>Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/560907/p.1</p>	2	Контрольные испытания
Тема 4. Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Понятие «эстафета», история возникновения. Передача эстафетной палочки: на месте, в движении. «Коридор» передачи эстафетной палочки. Тренировочный бег с передачей эстафеты.</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</p> <p>Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 70 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19950-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/569108/p.1</p>	2	Контрольные испытания
Тема 5. Техника прыжка. Техника безопасности при выполнении прыжка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Техника безопасности при выполнении прыжка. Подводящие упражнения для прыжков. Исходное положение, техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</p> <p>Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-</p>	2	Контрольные испытания

	05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/563432/p.1		
Тема 6. Техника метания: на дальность, в цель. Техника безопасности при метании мяча.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при метании гранаты на дальность.</p> <p>Разбег, замах, финальное усилие при метании мяча на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель.</p> <p>Контрольные испытания</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</p> <p>Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/563432/p.1</p>	2	Контрольные испытания
Раздел 2	Гимнастика	16	
Тема 7. Перестроения на месте и в движении. Техника общеразвивающих упражнений.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Строевые упражнения. Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту; колонны по одному – в колонну по два, три, четыре.</p> <p>Техника общеразвивающих упражнений.</p> <p>Вольные упражнения, кувырки вперед-назад упражнение на равновесие.</p> <p>Ознакомление, изучение, совершенствование</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</p> <p>Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебник для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16391-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/562580/p.1</p>	2	Контрольные испытания
Тема 8. Прикладные упражнения	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Основы методики корригирующей гимнастики. Закрепление техники выполнения ритмических упражнений. Обучение упражнениям комплекса ритмической гимнастики. Обучение техники упражнений на развитие гибкости</p>	2	Контрольные испытания

	<p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Луценко, С. А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика : учебно-методическое пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов ; под редакцией С. А. Луценко. — Санкт- Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2012. — 80 с. — ISBN 978-5-8179-0146-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/29967 — Режим доступа: для авторизир. пользователей</p>		
<p>Тема 9. Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов</p>	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие Упражнения у шведской стенки; упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку. Упражнений силовой направленности. Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебник для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16391-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/562580/p.1</p>	2	Контрольн ые испытания
<p>Тема 10. Подготовка, тренировка норм и требований ГТЗО по гимнастике</p>	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1 Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах. Практическое занятие 2 Общая физическая подготовка. Наклонвперёд. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Подъём туловища из положения, лёжа, согнув колени, за 30 секунд. Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст :</p>	4	Контрольн ые испытания

	электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/560907/p.1		
Тема 11. Контрольные испытания.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие 1 Общая физическая подготовка. Наклон вперед. Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту.</p> <p>Практическое занятие 2 Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Подъём туловища из положения, лёжа, согнув колени, за 30 секунд.</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: https://urait.ru/bcode/560907/p.1</p>	6	Контроль ные испытания
	Зачет	4	
	Итого за 5 семестр:	36	
	Итого:	108	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины СГ.05 Физическая культура филиал располагает спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом. Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном комплексе (зале) оборудованном баскетбольными, футбольными, волейбольными мячами; щитами, воротами, корзинами, сетками, стойками, антеннами; сетками для игры в бадминтон, ракетками для игры в бадминтон, оборудованием для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудованием для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудованием, необходимым для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Спортивный зал и стадион удовлетворяют требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН) и оснащены типовым оборудованием, средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки выпускников.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: <https://urait.ru/bcode/560907/p.1>

Дополнительная литература:

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебник для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16391-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: <https://urait.ru/bcode/562580/p.1>

3. Луценко, С. А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика : учебно-методическое пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов ; под редакцией С. А. Луценко. — Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2012. — 80 с. — ISBN 978-5-8179-0146-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/29967> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: <https://urait.ru/bcode/563432/p.1>

5. Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, А. А. Зайцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: <https://urait.ru/bcode/569108/p.1>

Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL:

<https://urait.ru/bcode/569108/p.1>

Интернет-ресурсы:

1. Образовательная платформа Юрайт - urait.ru
2. Образовательная платформа Proобразование - <https://profspo.ru/>
3. Электронный каталог НБ ДГУ [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения обо

всех видах литературы, поступающих в фонд НБ ДГУ / Дагестанский государственный университет. – Махачкала, 2010. – Режим доступа: <http://elib.dgu.ru> , свободный

4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». - URL: www.biblioclub.ru

5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - URL: <http://elibrary.ru>

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и контрольных испытаний.

Результаты (основные умения, освоенные профессиональные компетенции)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен:</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">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	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13– 18	Текущий контроль: Контрольные испытания Рубежный контроль: зачет

<p>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</p>		
--	--	--