

«

»

.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Специальность:	09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением
Обучение:	по программе базовой подготовке
Уровень образования, на базе которого осваивается ППССЗ:	основное общее образование
Квалификация:	программист
Форма обучения:	очная

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»

Разработчики:

филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дагестанский государственный университет» в г. Хасавюрте (Филиал ДГУ в г. Хасавюрте)

Юсупов Н.А. - к.п.н., преподаватель кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Газимагомедов А.А. - преподаватель кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин

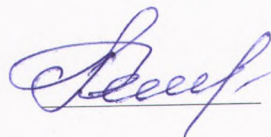
Рецензент:

Рустамов А.Ш. – профессор кафедры спортивных дисциплин, к.п.н., ФГБОУ ВО ДГУ.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин филиала ДГУ в г. Хасавюрте.

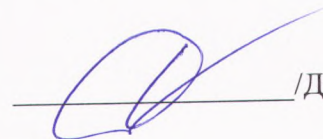
Протокол № 41 от « 25. 12 » 20 25 г.

Зав. кафедрой

 Разаков Р.М.

Рабочая программа дисциплины согласована на заседании Учебно-методической комиссии филиала

Председатель УМК

 /Дадаев Д. Х./

« 20 » 01 2026 г.

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 профессионального 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. Сознательный ценностный образ 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, достигая 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 Ознакомление с техникой выполнения беговых упражнений. Ознакомление с техникой высокого и низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег 500м.</p> <p>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</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. Богашенко. — 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

	https://urait.ru/bcode/569108/p.1		
Тема 2. Техника бега на короткие и средние дистанции	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p> <p>Практическое занятие 2 Закрепление и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции Контрольные испытания: 60 м, 100 м.</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>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>	4	Контрольные испытания
Тема 3. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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>	2	Контрольные испытания
Тема 4. Техника передачи эстафетной палочки,	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие Понятие «эстафета», история возникновения. Передача эстафетной палочки: на месте, в движении. «Коридор» передачи эстафетной</p>	2	Контрольные испытания

понятие эстафеты	<p>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>		
Тема 5. Техника прыжка. Техника безопасности при выполнении прыжка	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие 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: 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 Практическое занятие 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: 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 PROобразование : [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 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 Общая физическая подготовка. Наклон вперед. Подъем туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Подъем 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>	4	Контроль ные испытания
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. Подъем 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 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 результата 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 вперед – 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 Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр</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>		испытания
Раздел 4	Волейбол	12	
Тема 15. Техника перемещения, исходное положение, функции игроков	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие 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: 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 Практическое занятие 1 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 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.</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
<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</p> <p>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.</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
<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

<p>Техника безопасности при постановке блока</p>	<p>блокирование, зонное с места, зонное после передвижения, ловящее с места; групповое. Подготовка, выполнение, проводка мяча. Правила и судейство блокирования</p> <p>Практическое занятие 2 Техника безопасности при постановке блока. Одиночное блокирование, зонное с места, зонное после передвижения, ловящее с места; групповое. Подготовка, выполнение, проводка мяча. Правила и судейство блокирования</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>		
<p>Тема 20. Тактические командные действия; Тренировочная игра</p>	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1 Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперёд и назад), система «в линию». Использование всех ранее изученных элементов игры.</p> <p>Практическое занятие 2 Тренировочная игра по упрощённым правилам 6x6, 5x5, 4x4, 3x3. Основные правила и судейство игры.</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>	<p>2</p>	<p>Контрольные испытания</p>
<p>Раздел 5</p>	<p>Настольный теннис</p>	<p>6</p>	
<p>Тема 21. Стойки, перемещения; Хват ракетки; Техника безопасности при игре в настольный</p>	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие ТБ при игре в настольный теннис. Шаги приставные, шаги выпады. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойкой в простых условиях и упражнениях. 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>	<p>2</p>	<p>Контрольные испытания</p>

<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, накатом, 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>	<p>2</p>	<p>Контроль ные испытания</p>
<p>Тема 23. Отработка, техники подачи 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; накатом – справа, слева; подрезка – справа в наивысшей точке, слева по отскакивающему мячу, встречное движение. Занятие 2: Учебно-тренировочная игра. Общие правила. Судейство. Контрольные испытания</p>	<p>2</p>	<p>Контроль ные испытания</p>

	<p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</p> <p>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</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. 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</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>	1	Контрольные испытания
Тема 25. Техника бега на короткие и средние дистанции	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие 1</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.</p> <p>Закрепление техники высокого и низкого старта. Бег по дистанции 60 м, 100 м без учета времени.</p> <p>Практическое занятие 2</p> <p>Закрепление и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции</p> <p>Контрольные испытания: 60 м, 100 м.</p>	1	Контрольные испытания

	<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> <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. Богашенко. — 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>	1	Контрольные испытания
<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>	1	Контрольные испытания

Тема 28. Техника прыжка. Техника безопасности при выполнении прыжка	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие 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: 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 Практическое занятие 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: 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 обучения
	5 СЕМЕСТР	36	
Раздел 1	Легкая атлетика	16	
Тема 1. Техника специальных упражнений бегуна.	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие 1 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.</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: https://urait.ru/bcode/569108/p.1</p>		
<p>Тема 2. Техника бега на короткие и средние дистанции</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие 1</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Закрепление техники высокого и низкого старта. Бег по дистанции 60 м, 100 м без учета времени.</p> <p>Практическое занятие 2</p> <p>Закрепление и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции Контрольные испытания: 60 м, 100 м.</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> <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>	<p>4</p>	<p>Контрольные 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. Богашенко. — 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. 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>	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. Техника общеразвивающих упражнений. Вольные упражнения, кувырки вперед-назад упражнение на равновесие. 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 PROОбразование : [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.</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>	2	Контрольные 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.</p> <p>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.</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 :</p>	4	Контрольные 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	Контрольн ые 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 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. 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>

Дополнительная литература:

1. 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>

2. 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

3. 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>

4. Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 170 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11995-5

Интернет-ресурсы:

1. Образовательная платформа Юрайт - urait.ru
2. Образовательная платформа Прообразование - <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> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p> <p>~ знать:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13– 18</p>	<p>Текущий контроль: Контрольные испытания</p> <p>Рубежный контроль: зачет</p>

<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>		
--	--	--