

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАССМОТРЕНО:**

На заседании методического совета  
Протокол № 4 от 30.04.2026

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ПОАНО «НИК»  
\_\_\_\_\_  
И.Б. Байсонгуров  
Приказ № 134/1 от 08.05.2026

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

специальность  
**49.02.03 Спорт**

Форма обучения: **очная**  
Год начала подготовки: **2026**

Махачкала 2026

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.03 Спорт, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21 апреля 2021 г. № 193.

Организация-разработчик: ПОАНО «Национальный инновационный колледж».

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 «Физическая культура» является составной частью образовательной программы программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.03 «Спорт».

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.03 «Спорт» и учебным планом по специальности 49.02.03 «Спорт».

## **1.2. Место учебной дисциплины:**

Дисциплина «Физическая культура» входит в Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ФГОС СПО по специальности 49.02.03 «Спорт» и является составной частью подготовки специалистов в области спорта.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт, зачёт.

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

**Целью** изучения курса является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматриваются решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических

способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, общие и профессиональные компетенции:

- ОК01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;
- ОК02.Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК03.Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- ОК04.Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- ПК1.1. Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта;
- ПК1.2.Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спортивной подготовки в избранном виде спорта;
- ПК1.3. Осуществлять педагогический контроль и учет, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях;
- ПК1.9.Осуществлять профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта;
- ПК2.1.Планировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам;
- ПК2.3.Организовывать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- ПК2.5. Проводить мероприятия по обеспечению безопасности и профилактике травматизма;
- ПК3.2. Измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность занимающихся в циклах тренировки.

#### **1.4.Умения и знания, приобретаемые в ходе обучения:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

**знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- основы здорового образа жизни
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;

- методы работы в профессиональной и смежных сферах;

- структуру плана для решения задач;

- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;

**навыки:**

- владения навыками выполнения физических упражнений и двигательных заданий;

- применения методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья и для последующего применения полученных знаний в интересах обеспечения активной и конкурентноспособной профессиональной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                  | Объем часов |
|---------------------------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                               | 176         |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)                    | 176         |
| в том числе:                                                        |             |
| лекционные занятия                                                  | 10          |
| практические занятия                                                | 166         |
| Самостоятельная работа обучающегося, в том числе консультации       | -           |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта, зачёта |             |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа | Объем часов | Осваиваемые компетенции |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
|                             |                                                                                                   |             |                         |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |                                                                        |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------|
|                                   | <b>обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрен)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                                                                        |
| <b>1</b>                          | <b>2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>3</b>  | <b>4</b>                                                               |
| <b>Раздел 1. Теоретический</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>10</b> |                                                                        |
| <b>Раздел 1. Теоретический</b>    | <b>Лекционное занятие</b><br><i>Содержание учебного материала:</i><br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.                                                       | <b>4</b>  | ОК 01 – ОК 04, ОК 08, ПК1.1.- ПК1.3, ПК1.9, ПК2.1, ПК2.3, ПК2.5, ПК3.2 |
|                                   | <b>Лекционное занятие</b><br><i>Содержание учебного материала:</i><br>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | <b>6</b>  |                                                                        |
| <b>Раздел 2. Лёгкая атлетика.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>30</b> | ОК 01 – ОК 04, ОК 08, ПК1.1.- ПК1.3, ПК1.9, ПК2.1, ПК2.3, ПК2.5, ПК3.2 |
| <b>Раздел 2. Лёгкая атлетика.</b> | <b>Практические занятия:</b><br>Старт (высокий и низкий) и стартовый разгон.                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b>  |                                                                        |
|                                   | <b>Практические занятия:</b><br>Бег по повороту и финиширование.                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>  |                                                                        |
|                                   | <b>Практические занятия:</b><br>Бег на короткие дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>  |                                                                        |
|                                   | <b>Практические занятия:</b><br>Бег по дистанции и финиширование. Бег 100 метров (сдача норматива)                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2</b>  |                                                                        |
|                                   | <b>Практические занятия:</b><br>Эстафетный бег.                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b>  |                                                                        |
|                                   | <b>Практические занятия:</b><br>Бег на средние дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2</b>  |                                                                        |
|                                   | <b>Практические занятия:</b><br>Бег на длинные дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2</b>  |                                                                        |
|                                   | <b>Практические занятия:</b><br>Бег 2000м. – девушки, 3000м. – юноши                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>  |                                                                        |

|                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------|
|                                                                                                                           | <b>Практические занятия:</b><br>Эстафетный бег                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |                                                |
|                                                                                                                           | <b>Практические занятия:</b><br>Эстафетный бег 4х100 м (девушки),<br>4х400 м (юноши) (сдача контрольного<br>норматива)                                                                                                                                                                                       | 2         |                                                |
|                                                                                                                           | <b>Практические занятия:</b><br>Передача эстафетной палочки в зоне<br>передачи                                                                                                                                                                                                                               | 2         |                                                |
|                                                                                                                           | <b>Практические занятия:</b><br>Прыжок в длину с разбега                                                                                                                                                                                                                                                     | 2         |                                                |
|                                                                                                                           | <b>Практические занятия:</b><br>Прыжок способом «согнув ноги»                                                                                                                                                                                                                                                | 2         |                                                |
|                                                                                                                           | <b>Практические занятия:</b><br>Совершенствование техники прыжка                                                                                                                                                                                                                                             | 2         |                                                |
|                                                                                                                           | <b>Практические занятия:</b><br>Прыжок в длину с места и прыжки в<br>длину с разбега (сдача контрольного<br>норматива)                                                                                                                                                                                       | 2         |                                                |
| <b>Раздел 3. Гимнастика с использованием<br/>гимнастических упражнений и гимнастических<br/>снарядов.</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>30</b> | ОК 01 – ОК<br>04, ОК 08,<br>ПК1.1.-            |
| <b>Раздел 3.<br/>Гимнастика с<br/>использованием<br/>гимнастических<br/>упражнений и<br/>гимнастических<br/>снарядов.</b> | <b>Практические занятия:</b><br>Выполнение общеразвивающих<br>упражнений.                                                                                                                                                                                                                                    | 2         | ПК1.3, ПК1.9,<br>ПК2.1, ПК2.3,<br>ПК2.5, ПК3.2 |
|                                                                                                                           | <b>Практические занятия:</b><br>Комплекс силовых упражнений на<br>плечевой пояс.                                                                                                                                                                                                                             | 2         |                                                |
|                                                                                                                           | <b>Практические занятия:</b><br>Освоение техникой комплексных<br>упражнений на верхний плечевой<br>пояс.                                                                                                                                                                                                     | 2         |                                                |
|                                                                                                                           | <b>Практические занятия:</b><br>Развитие общей силы<br>Из виса поднимание ног до<br>касания перекладины (ю.),<br>поднимание туловища из положения<br>лежа (д.)<br>Поднимание прямых ног до угла 90<br>градусов из положения виса на<br>гимнастической стенке (кол-во раз)<br>(сдача контрольного норматива). | 4         |                                                |
|                                                                                                                           | <b>Практические занятия:</b><br>Развитие силовой выносливости                                                                                                                                                                                                                                                | 2         |                                                |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                    |           |                                             |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------|
|                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ю.), подъем туловища из положения лежа (д.)                                                                                                                        |           |                                             |
|                                   | <b>Практические занятия:</b><br>Подтягивание на перекладине: на высокой – юноши, на низкой – девушки (сдача контрольного норматива).                                                                               | 2         |                                             |
|                                   | <b>Практические занятия:</b><br>Броски набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя: юноши – 2 кг, девушки – 1 кг (сдача контрольного норматива)                                                     | 2         |                                             |
|                                   | <b>Практические занятия:</b><br>Упражнения в паре с партнёром (парные приседания, парные выпады, пресс с фиксацией ног, подъем рук с сопротивлением, сгибание-разгибание рук с сопротивлением).                    | 4         |                                             |
|                                   | <b>Практические занятия:</b><br>Упражнения с гантелями (жим и разводка гантелей, приседания и выпады с гантелями, махи перед собой (юноши)).                                                                       | 2         |                                             |
|                                   | <b>Практические занятия:</b><br>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). | 4         |                                             |
|                                   | <b>Практические занятия:</b><br>Упражнения для коррекции зрения с мячом (упражнения предназначены для тренировки внутренних сред (цилиарной мышцы глаз), окружающих хрусталик)                                     | 2         |                                             |
|                                   | <b>Практические занятия:</b><br>Упражнения с обручем (девушки).                                                                                                                                                    | 2         |                                             |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры.</b> |                                                                                                                                                                                                                    | <b>34</b> | ОК 01 – ОК 04, ОК 08, ПК1.1.- ПК1.3, ПК1.9, |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры.</b> | <b>Практические занятия:</b><br><b>Волейбол.</b> Техника стоек и перемещений                                                                                                                                       | 2         |                                             |

|  |                                                                                                                                                                                                            |   |                            |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------|
|  | <b>Практические занятия:</b><br>Техника передач мяча двумя руками сверху, техника верхней прямой подачи в волейболе. Передача мяча над собой (сдача контрольного норматива).                               | 2 | ПК2.1, ПК2.3, ПК2.5, ПК3.2 |
|  | <b>Практические занятия:</b><br>Техника нападающего удара, техника приема мяча двумя руками снизу в волейболе.                                                                                             | 2 |                            |
|  | <b>Практические занятия:</b><br>Подача мяча в зону соперника. Подача волейбольного мяча (сдача контрольного норматива).                                                                                    | 2 |                            |
|  | <b>Практические занятия:</b><br>Техника приема мяча одной рукой. Блокирование ударов в волейболе                                                                                                           | 2 |                            |
|  | <b>Практические занятия:</b><br>Тактика игры в защите и нападении в волейболе.                                                                                                                             | 2 |                            |
|  | <b>Практические занятия:</b><br><b>Баскетбол.</b> Обучение правилам и технике безопасности игры. Техника перемещений.                                                                                      | 2 |                            |
|  | <b>Практические занятия:</b><br>Техника владения мячом в баскетболе. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). | 2 |                            |
|  | <b>Практические занятия:</b><br>Броски мяча в корзину. Штрафные броски (сдача контрольного норматива).                                                                                                     | 2 |                            |
|  | <b>Практические занятия:</b><br>Техника овладения мячом и противодействия в баскетболе. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.                                    | 2 |                            |
|  | <b>Практические занятия:</b><br>Техника игры в защите и в нападении в баскетболе.                                                                                                                          | 2 |                            |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                  |           |                                                                        |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------|
|                                           | <b>Практические занятия:</b><br>Челночный бег 5х10м (сдача контрольного норматива).                                                                                                                              | 2         |                                                                        |
|                                           | <b>Практические занятия:</b><br>Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.                                                                                                                      | 2         |                                                                        |
|                                           | <b>Практические занятия:</b><br>Техника владения мячом в мини-футболе (удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча).          | 2         |                                                                        |
|                                           | <b>Практические занятия:</b><br>Обманные движения, техника игры вратаря в мини-футболе.                                                                                                                          | 2         |                                                                        |
|                                           | <b>Практические занятия:</b><br>Тактика защиты, тактика нападения в мини-футболе.                                                                                                                                | 2         |                                                                        |
|                                           | <b>Практические занятия:</b><br>Учебная игра в мини-футбол.                                                                                                                                                      | 2         |                                                                        |
| <b>Раздел 5. Виды спорта (по выбору).</b> |                                                                                                                                                                                                                  | <b>32</b> | ОК 01 – ОК 04, ОК 08, ПК1.1.- ПК1.3, ПК1.9, ПК2.1, ПК2.3, ПК2.5, ПК3.2 |
| <b>Раздел 5. Виды спорта (по выбору).</b> | <b>Практические занятия:</b><br>Спортивная аэробика. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.                                                                                                      | 2         |                                                                        |
|                                           | <b>Практические занятия:</b><br>Обучение комплексам упражнений.                                                                                                                                                  | 4         |                                                                        |
|                                           | <b>Практические занятия:</b><br>Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.                                                                                                               | 4         |                                                                        |
|                                           | <b>Практические занятия:</b><br>Ритмическая гимнастика (девушки). Техника безопасности при занятии ритмической гимнастикой.                                                                                      | 2         |                                                                        |
|                                           | <b>Практические занятия:</b><br>Обучение комплексам упражнений. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. | 4         |                                                                        |
|                                           | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                     | 2         |                                                                        |

|                                      |                                                                                                                                                                                        |           |                                                                        |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------|
|                                      | Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.                                 |           |                                                                        |
|                                      | <b>Практические занятия:</b><br>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.          | 4         |                                                                        |
|                                      | <b>Практические занятия:</b><br>Атлетическая гимнастика (юноши). Техника безопасности при занятии атлетической гимнастикой.                                                            | 2         |                                                                        |
|                                      | <b>Практические занятия:</b><br>Обучение комплексам упражнений. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. | 4         |                                                                        |
|                                      | <b>Практические занятия:</b><br>Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.                                                                              | 2         |                                                                        |
| <b>Раздел 6. Силовая подготовка.</b> |                                                                                                                                                                                        | <b>40</b> | ОК 01 – ОК 04, ОК 08, ПК1.1.- ПК1.3, ПК1.9, ПК2.1, ПК2.3, ПК2.5, ПК3.2 |
| <b>Раздел 6. Силовая подготовка.</b> | <b>Практические занятия:</b><br>Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.                                                                                    | 4         |                                                                        |
|                                      | <b>Практические занятия:</b><br>Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.                                                                                  | 4         |                                                                        |
|                                      | <b>Практические занятия:</b><br>Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.                                                                        | 4         |                                                                        |
|                                      | <b>Практические занятия:</b><br>Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.                                                                                    | 4         |                                                                        |
|                                      | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                           | 4         |                                                                        |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                   |            |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                                                                       | Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.                                                                                                                                             |            |
|                                                                       | <b>Практические занятия:</b><br>Обучение развитию общей и силовой выносливости.<br>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (тест на гибкость) (сдача контрольного норматива). | <b>6</b>   |
|                                                                       | <b>Практические занятия:</b><br>Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.                                                                                                | <b>4</b>   |
|                                                                       | <b>Практические занятия:</b><br>Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.                                                                                                                      | <b>4</b>   |
|                                                                       | <b>Практические занятия:</b><br>Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.                                                                                                                   | <b>6</b>   |
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                          |                                                                                                                                                                                                                   | <b>176</b> |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:</b> |                                                                                                                                                                                                                   | <b>176</b> |
| Лекционные занятия                                                    |                                                                                                                                                                                                                   | 10         |
| Практические занятия                                                  |                                                                                                                                                                                                                   | 166        |
| <b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт, зачёт.</b>    |                                                                                                                                                                                                                   |            |

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

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению учебного процесса

Кабинет «Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин»

| № | Наименование                                                                                       | Тип           |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1 | столы аудиторные, стулья аудиторные                                                                | <b>Мебель</b> |
| 2 | стол преподавателя, стул преподавателя                                                             | <b>Мебель</b> |
| 3 | компьютер с программным обеспечением для преподавателя (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) | <b>ТС</b>     |
| 4 | экран (доска)                                                                                      | <b>ТС</b>     |
| 5 | мультимедиапроектор                                                                                | <b>ТС</b>     |
| 6 | наушники с микрофоном                                                                              | <b>ТС</b>     |
| 7 | комплект учебно-методических материалов                                                            | <b>УМК</b>    |

**Спортивный комплекс**

| <b>№</b> | <b>Наименование</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Тип</b>          |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1        | стол преподавателя, стул преподавателя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Мебель</b>       |
| 2        | шкафы для одежды                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Мебель</b>       |
| 3        | стулья/скамейки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Мебель</b>       |
| 4        | бревно гимнастическое, брусья гимнастические, конь гимнастический, обручи, мост гимнастический, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, маты, турник, стойка для прыжков в высоту, алюминиевая планка, вышка судейская, мячи волейбольные, сетки волейбольные, стойки волейбольные, гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, баскетбольные тренажеры, баскетбольные сетки, баскетбольные стойки, тренировочные щиты с усиленным кольцом, гимнастические скамейки, стол теннисный, ракетки теннисные, мячи для настольного тенниса, мячи для мини футбола, сетки для мини футбола, ворота для мини футбола, диски, грифы, гири, гантели, тренажеры, горизонтальные и наклонные скамейки, турник | <b>Оборудование</b> |
| 5        | открытые спортивные площадки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Оборудование</b> |
| 6        | компьютер с программным обеспечением для преподавателя (системный блок, монитор, клавиатура, мышь)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>ТС</b>           |
| 7        | комплект учебно-методических материалов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>УМК</b>          |

**Кабинет «Самостоятельной и воспитательной работы»**

| <b>№</b> | <b>Наименование</b>                                                                                                     | <b>Тип</b>          |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1        | столы аудиторные, стулья аудиторные                                                                                     | <b>Мебель</b>       |
| 2        | стол преподавателя, стул преподавателя                                                                                  | <b>Мебель</b>       |
| 3        | МФУ                                                                                                                     | <b>Оборудование</b> |
| 4        | компьютер с программным обеспечением для преподавателя (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) с выходом в Интернет | <b>ТС</b>           |
| 5        | экран (доска)                                                                                                           | <b>ТС</b>           |
| 6        | мультимедиапроектор                                                                                                     | <b>ТС</b>           |
| 7        | комплект методических материалов                                                                                        | <b>УМК</b>          |

**3.2. Информационное обеспечение обучения:**

**Основная литература:**

1. Корольков, А. Н. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания : учебное пособие для спо / А. Н. Корольков. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-507-44216-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/218837>.

2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст :

электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>.

3. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для спо / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311903>.

4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова, Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>.

### 3.3. Перечень лицензионного учебного программного обеспечения

| Наименование программного обеспечения            | Назначение                                                    |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Adobe Reader                                     | Программа для просмотра электронных документов                |
| Yandex <a href="https://ya.ru">https://ya.ru</a> | Браузер                                                       |
| OpenOffice                                       | Программное обеспечение для работы с электронными документами |
| 7-zip                                            | Архиватор                                                     |

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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul> <b>знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>основы здорового образа жизни</li> </ul> | <b>Текущий контроль:</b><br>устный опрос, реферативное задание, тестовое задание, практическое задание, комплекс упражнений,<br><b>контрольный норматив.</b><br><b>Промежуточная аттестация:</b><br>диффер. зачёт, зачет<br><b>Оценка результатов выполнения контрольных нормативов</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>бег 100м;</li> <li>челночный бег 5x10м;</li> <li>челночный бег 3x10м;</li> <li>бег 2000м – девушки, 3000м – юноши;</li> <li>марш-бросок 3000м – девушки,</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</li> <li>• алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> <li>• методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>• структуру плана для решения задач;</li> <li>• порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;</li> </ul> <p><b>навыки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владения навыками выполнения физических упражнений и двигательных заданий;</li> <li>• применения методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья и для последующего применения полученных знаний в интересах обеспечения активной и конкурентноспособной профессиональной деятельности.</li> </ul> | <p>6000м – юноши;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание гранаты 500гр.- девушки, 700гр.- юноши;</li> <li>- силовая подготовленность:</li> </ul> <p><u>юноши</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подтягивание на высокой перекладине;</li> <li>• из виса поднимание ног до касания перекладины;</li> <li>• сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;</li> </ul> <p><u>девушки</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подтягивание на низкой перекладине;</li> <li>• поднимание и опускание туловища из положения лежа;</li> <li>• сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке;</li> <li>- прыжок в длину с места;</li> <li>- прыжок в длину с разбега;</li> <li>- штрафные броски;</li> <li>- броски набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя</li> <li>- подача волейбольного мяча;</li> <li>- передача мяча над собой;</li> <li>- поднимание прямых ног до угла 90 градусов из положения виса на гимнастической стенке;</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (тест на гибкость).</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 5. Адаптация рабочей программы при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля;

индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

## **6. Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации**

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.

3. Основы здорового образа жизни.

4. Физическая культура в обеспечении здоровья.

5. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.

6. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

8. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

9. Лёгкая атлетика.

10. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.

11. Спортивные игры.

12. Волейбол. Техника стоек и перемещений.

13. Техника передач мяча двумя руками сверху, техника верхней прямой подачи в волейболе.

14. Передача мяча над собой (сдача контрольного норматива).

15. Техника нападающего удара, техника приема мяча двумя руками снизу в волейболе.

16. Подача мяча в зону соперника.

17. Техника приема мяча одной рукой. Блокирование ударов в волейболе

18. Тактика игры в защите и нападении в волейболе.

19. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Техника перемещений.

20. Виды спорта (по выбору).

21. Спортивная аэробика. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

22. Обучение комплексам упражнений.

23. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.

24. Ритмическая гимнастика (девушки). Техника безопасности при занятии ритмической гимнастикой.

25. Мини-футбол. Правила и техника безопасности игры.

26. Атлетическая гимнастика (юноши). Техника безопасности при занятии атлетической гимнастикой.

### **Задания 2:**

1. Старт (высокий и низкий) и стартовый разгон.
2. Бег по повороту и финиширование.
3. Бег на короткие дистанции.
4. Бег по дистанции и финиширование.
5. Бег 100 метров (сдача норматива)
6. Эстафетный бег.
7. Бег на средние дистанции.
8. Бег на длинные дистанции.
9. Бег 2000м. – девушки, 3000м. – юноши
10. Эстафетный бег
11. Эстафетный бег 4x100 м (девушки), 4x400 м (юноши) (сдача контрольного норматива)
12. Передача эстафетной палочки в зоне передачи
13. Прыжок в длину с разбега
14. Прыжок способом «согнув ноги»
15. Совершенствование техники прыжка
16. Прыжок в длину с места и прыжки в длину с разбега (сдача контрольного норматива)
17. Выполнение общеразвивающих упражнений.
18. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.
19. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.
20. Развитие общей силы:  
Из виса поднимание ног до касания перекладины (ю.),  
поднимание туловища из положения лежа (д.)  
Поднимание прямых ног до угла 90 градусов из положения виса на гимнастической стенке (кол-во раз) (сдача контрольного норматива).
21. Развитие силовой выносливости  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ю.), подъем туловища из положения лежа (д.)
22. Подтягивание на перекладине: на высокой – юноши, на низкой – девушки (сдача контрольного норматива).
23. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя: юноши – 2 кг, девушки – 1 кг (сдача контрольного норматива)
24. Упражнения в паре с партнёром (парные приседания, парные выпады, пресс с фиксацией ног, подъем рук с сопротивлением, сгибание-разгибание рук с сопротивлением).

25. Упражнения с гантелями (жим и разводка гантелей, приседания и выпады с гантелями, махи перед собой (юноши)).

26. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание).

27. Упражнения для коррекции зрения с мячом (упражнения предназначены для тренировки внутренних сред (цилиарной мышцы глаз), окружающих хрусталик)

28. Упражнения с обручем (девушки).

29. Подача волейбольного мяча (сдача контрольного норматива).

30. Техника владения мячом в баскетболе. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).

31. Броски мяча в корзину.

32. Штрафные броски (сдача контрольного норматива).

33. Техника овладения мячом и противодействия в баскетболе.

34. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.

35. Техника игры в защите и в нападении в баскетболе.

36. Челночный бег 5х10м (сдача контрольного норматива).

37. Техника владения мячом в мини-футболе (удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча).

38. Обманные движения, техника игры вратаря в мини-футболе.

39. Тактика защиты, тактика нападения в мини-футболе.

40. Игра в мини-футбол.

41. Сдача комплексов упражнений:

Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.

Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

42. Сдача комплексов упражнений (юноши).

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.

Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

### **Вопросы зачета:**

1. Силовая подготовка.

2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.

3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.

4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.
5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.
6. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.
7. Общая и силовая выносливость.
8. Комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.
9. Общие развивающие физические упражнения.

***Задания:***

1. Выполнение общих развивающих физических упражнений.
2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (тест на гибкость) (сдача контрольного норматива).
3. Комплекс упражнений на развитие координации движения.

***Комплексное задание***

1. Для определения гибкости используют тест:
  - прыжок в длину с места;
  - челночный бег;
  - наклоны вперед из положения сидя.
2. Для определения выносливости используют тест:
  - бег 30 м;
  - 6-минутный бег;
  - челночный бег 3х10 м.
3. Недостаток витаминов в организме человека называется:
  - авитаминоз;
  - гиповитаминоз;
  - гипervитаминоз.
4. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
  - общеразвивающими;
  - собственно-силовыми;
  - скоростно-силовыми.
5. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:
  - исходного положения;
  - подводящих упражнений;
  - подготовительных упражнений.
6. С низкого старта бегают:
  - на короткие дистанции;
  - на средние дистанции;
  - на длинные дистанции.
7. Бег на длинные дистанции развивает:
  - ловкость;
  - быстроту;
  - выносливость.
8. Бег по пересеченной местности называется:

- стипль-чез;
  - марш-бросок;
  - кросс.
9. Измерить длину тела можно с помощью:
- секундомера;
  - ростометра;
  - динамометра.
10. Продолжительность одной четверти в баскетболе:
- 10 мин.;
  - 15 мин.;
  - 20 мин..
11. В баскетболе запрещены:
- игра руками;
  - игра ногами;
  - игра под кольцом.
12. Пионербол – подводящая игра:
- к баскетболу;
  - к волейболу;
  - к футболу.
13. В каком виде спорта наиболее важна быстрота реакции:
- бокс;
  - лыжные гонки;
  - плавание.
14. В каком виде спорта больше проявляется ловкость:
- баскетбол;
  - тяжелая атлетика;
  - гребля.
15. В каком виде спорта больше проявляется гибкость:
- фехтование;
  - волейбол;
  - художественная гимнастика.
16. Что определяет техника безопасности?
- навыки: знаний физических упражнений без травм;
  - комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
  - организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.
17. В какой игре от каждой команды на площадке одновременно присутствует 5 игроков?
- баскетбол;
  - хоккей;
  - водное поло.
18. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
- двигательный режим;
  - рациональное питание;

- личная и общественная гигиена.

19. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие физических качеств человека;
- поддержание высокой работоспособности людей.

20. Что означает принцип закаливания - систематичность?

- принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
- принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
- принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи.