

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Областное автономное профессиональное образовательное учреждение**  
**«Валдайский аграрный техникум»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по  
учебно-методической работе

Иванова С.О.

2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.05 Физическая культура**

**по специальности 39.02.01 Социальная работа**

**Рассмотрено:**

Педагогическим советом техникума

Протокол №1

От 28 августа 2024 года.

Валдай, 2024 г.

---

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
5.	ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ.....	24

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.05 Физическая культура

## 1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.05 «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл и является частью программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования (ППССЗ СПО) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 39.02.01 Социальная работа.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

Развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

1. организовывать работу коллектива и команды;
2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
3. использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности **знать**:
4. психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
5. основы проектной деятельности;
6. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
7. основы здорового образа жизни;
8. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
9. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Результатом освоения программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является овладение обучающимися общими и профессиональными компетенциями.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения

**общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.
ПК 1.1. Выявлять проблемы лиц пожилого возраста, инвалидов, различных категорий семей и детей (в том числе детей-инвалидов), граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации и/или в социально опасном положении, обуславливающие нуждаемость в социальном обслуживании, определять их потенциал в преодолении обстоятельств, ухудшающих или способных ухудшить условия их жизнедеятельности.
ПК 3. Предоставлять комплекс социальных услуг в соответствии с индивидуальной программой предоставления социальных услуг лицам пожилого возраста и инвалидам, различным категориям семей и детей (в том числе детям-инвалидам), гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации и/или в социально опасном положении, применяя различные методы и технологии социальной работы

**1.2.3 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» составляет:**

максимальный объем учебной нагрузки студента 130 часа, в том числе:

Обязательная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем 128 часов, Промежуточная аттестация-зачет, дифференцированный зачет.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	130
в т.ч. в форме практической подготовки	118
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	118
<i>Самостоятельная работа</i>	2
<b>Промежуточная аттестация -зачет с оценкой</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Тема 1. Легкая атлетика.</b>		<b>24</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала.</b>  Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину и фактические занятия по лёгкой атлетике.  На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.  На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой,  На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:  -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий Легкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движения в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>		<p><i>OK4</i>  <i>OK8,</i>  <i>ПК 1.1</i>  <i>ПК.3</i></p>
	<b>Практическое занятие № 1:</b> Бег на короткие дистанции.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №2,</b> : Прыжок в длину с разбега.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 3:</b> Прыжок в длину с места.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №4:</b> Бег на длинные дистанции.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №5:</b> Бег на среднее дистанции.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №6:</b> Кроссовая подготовка.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 7:</b> Техника высокого старта.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 8:</b> Финиширование.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 9:</b> Челночный бег 3*10	<b>2</b>	

	<b>Практическое занятие №10:</b> Бег на 1000м юноши.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 11:</b> Бег на 500 м девушки.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 12:</b> Бег на 100м.	<b>2</b>	
<b>Тема 2: Атлетическая гимнастика</b>		<b>8</b>	<i>ОК4, ОК8, ПК 1.1, ПК.3</i>
	<b>Содержание учебного материала.</b> На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. Обще силовой подготовки, подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, пресс, поднимание штанги и рывок гири.		
	<b>Практическое занятие № 13:</b> Акробатика группировка перекуты кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках.	<b>2</b>	<i>ОК4, ОК8, ПК 1.1, ПК.3</i>
	<b>Практическое занятие № 14:</b> Опорный прыжок разбег наскок на мостик, толчок, полет, приземление.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 15:</b> Строевые упражнения и приемы, построение, перестроение, размыкание и смыкание.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №16:</b> Силовые упражнения. Упражнения на тренажерах.	<b>2</b>	
<b>Тема 3: Баскетбол.</b>		<b>8</b>	
	<b>Содержание учебного материала.</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Технические приемы держания мяча. Ловля мяча.		<i>ОК4, ОК8, ПК 1.1, ПК.3</i>

	Передача мяча. Ведение мяча, повороты. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча, обводка, штрафной бросок.		
	<b>Практическое занятие № 17:</b> Технические приемы держания мяча.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №18:</b> Ловля мяча.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №19:</b> Передача мяча.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 20:</b> Ведение мяча, повороты.	<b>2</b>	
<b>Тема 4: Волейбол</b>		<b>8</b>	
	<b>Содержание учебного материала.</b> Техника игры . Стойка в игре. Перемещение в игре. Подачи мяча. Прием мяча. Техника нападения. Нападающий удар. Техника нападения. Техника защиты. Прием мяча. Блокирование. Учебно-тренировочная игра 6*6. Учебная игра в волейбол 6*6. Нападающий удар. Прием мяча. Учебная игра в волейбол 6*6.		<i>ОК4 ,ОК8, ПК 1.1, ПК.3</i>
	<b>Практическое занятие № 21:</b> Техника игры.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 22:</b> Перемещение в игре.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 23:</b> Прием мяча.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 24:</b> Учебно-тренировочная игра 6*6.	<b>2</b>	

<b>Тема 5: Лыжная подготовка.</b>		<b>10</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала.</b>  Выполнение техники попеременно двухшажного хода.  Выполнение техники подъемов, спуска с горы в основной стойке.  Овладение техникой одновременно бесшажного хода.  Овладение техникой поворота.</p>		<i>ОК4 ,ОК8, ПК 1.1, ПК.3</i>
	<b>Практическое занятие № 25:</b> Овладение техники попеременного – двухшажного хода.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 26:</b> Овладение техникой одновременного – бесшажного хода.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 27:</b> Овладение техникой подъемов « полуделочкой», «елочкой», спуска с горы в основной стойке.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 28:</b> Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 29:</b> Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, 5км у юношей.	<b>2</b>	
<b>Тема 6: Настольный теннис.</b>		<b>8</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала.</b>  Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.  Практика: Упражнения общефизической подготовки:  Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.  Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.  Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).</p>		<i>ОК4 ,ОК8, ПК 1.1, ПК.3</i>

	Подвижные игры с мячом и без него. Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений..		
	<b>Практическое занятие № 30:</b> Способы перемещения : шаги, прыжки, выпады.	2	
	<b>Практическое занятие № 31:</b> Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки.	2	
	<b>Практическое занятие № 32:</b> Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой.	2	
	<b>Практическое занятие № 33:</b> Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером. Учебная игра	2	
	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</b>		
	<b>Итого за 3 и 4 семестры:</b>	72	
<b>Тема 1. Легкая атлетика.</b>		24	
	<p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину и фактические занятия по лёгкой атлетике.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой,</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <p>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий Легкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движения в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>		ОК4 ,ОК8, ПК 1.1, ПК.3
	<b>Практическое занятие № 1:</b> Бег на короткие дистанции.	2	

	Практическое занятие №2, : Прыжок в длину с разбега.	2	
	Практическое занятие № 3: Прыжок в длину с места.	2	
	Практическое занятие №4: Бег на длинные дистанции.	2	
	Практическое занятие №5: Бег на среднее дистанции.	2	
	Практическое занятие №6: Кроссовая подготовка.	2	
	Практическое занятие № 7: Техника высокого старта.	2	
	Практическое занятие № 8: Финиширование.	2	
	Практическое занятие № 9: Челночный бег 3*10	2	
	Практическое занятие №10: Бег на 1000м юноши.	2	
	Практическое занятие № 11: Бег на 500 м девушки.	2	
	Практическое занятие № 12: Бег на 100м.	2	
<b>Тема 2: Атлетическая гимнастика</b>		<b>8</b>	
	<b>Содержание учебного материала.</b> На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. Обще силовой подготовки, подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, пресс, поднимание штанги и рывок гири.		
	Практическое занятие № 13: Акробатика группировка перекуты кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках.	2	
	Практическое занятие № 14: Опорный прыжок разбег наскок на мостик, толчок, полет, приземление.	2	
	Практическое занятие № 15: Строевые упражнения и приемы, построение, перестроение, размыкание и смыкание.	2	
	Практическое занятие №16: Силовые упражнения. Упражнения на тренажерах.	2	
<b>Тема 3: Баскетбол.</b>		<b>8</b>	ПК 1.1 ПК 3 ОК4 ОК8, ПК 1.1
	<b>Содержание учебного материала.</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с		

	<p>отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении.  Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.  Двусторонняя игра.  Технические приемы держания мяча.  Ловля мяча.  Передача мяча.  Ведение мяча, повороты.  Ловля и передача мяча в движении.  Броски мяча, обводка, штрафной бросок.</p>		
	<b>Практическое занятие № 17:</b> Технические приемы держания мяча.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №18:</b> Ловля мяча.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №19:</b> Передача мяча.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 20:</b> Ведение мяча, повороты.	<b>2</b>	
<b>Тема 4: Волейбол</b>		<b>8</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала.</b>  Техника игры .  Стойка в игре.  Перемещение в игре.  Подачи мяча.  Прием мяча.</p>		<i>ПК.3  ОК4  ОК8,  ПК 1.1  ПК.3</i>
	<p>Техника нападения.  Нападающий удар.  Техника нападения.  Техника защиты.  Прием мяча.  Блокирование.  Учебно-тренировочная игра 6*6.  Учебная игра в волейбол 6*6.  Нападающий удар.</p>		

	Прием мяча. Учебная игра в волейбол 6*6.		
	<b>Практическое занятие № 21:</b> Техника игры.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 22:</b> Перемещение в игре.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 23:</b> Прием мяча.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 24:</b> Учебно-тренировочная игра 6*6.	<b>2</b>	
<b>Тема 5: Лыжная подготовка.</b>		<b>10</b>	ОК 2
	<b>Содержание учебного материала.</b> Выполнение техники попеременно двухшажного хода. Выполнение техники подъемов, спуска с горы в основной стойке. Овладение техникой одновременно бесшажного хода. Овладение техникой поворота.		ОК 3 ОК 6 ОК8, ПК 1.1 ПК 3 ОК4
	<b>Практическое занятие № 25:</b> Овладение техникой попеременного – двухшажного хода.	<b>2</b>	ОК8, ПК 1.1
	<b>Практическое занятие № 26:</b> Овладение техникой одновременного – бесшажного хода.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 27:</b> Овладение техникой подъемов « полулочкой», «елочкой», спуска с горы в основной стойке.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 28:</b> Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».	<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</b>			
	<b>Итого за 5 и 6 семестры:</b>	<b>58</b>	
<b>Всего:</b>		<b>130</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям СПО в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

##### **Спортивный комплекс:**

- Спортивный зал.
- Спортивная площадка (спортивный стадион).
- Помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина СГ. 05 «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины СГ.05 «Физическая культура» образовательного учреждения должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

**Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.** *Оборудование и инвентарь спортивного зала:* стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья.), Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, перекладина для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, защита для баскетбольного щита, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

**3.2.1. Основные источники:** 1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2020. – 336 с.

2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст: электронный.

3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст: электронный

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2020. – 152 с.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2020. – 176 с.

### **3.2.2. Дополнительные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

### **3.3.3. Интернет-ресурсы:**

1. **Официальный сайт** Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

2. Федеральный портал «Российское образование»:

Web: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

### **3.4. Требования к квалификации педагогических кадров.**

Реализация программы учебной дисциплины СГ.05 «Физическая культура» обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы.

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

Раздел/ тема	Результаты обучения (предметные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата
<p>Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных технологий физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p><b>Тема 1.</b> Легкая атлетика.</p>	<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Бег 100 метров.</p> <p>Кросс: 2000 м. (девушки); 3000 м. (юноши).</p>
<p><b>Тема 2.</b> Общая физическая подготовка.</p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p> <p>Подтягивание на перекладине.</p> <p>Сгибание туловища в положении лежа без фиксации ног (пресс).</p> <p>Прыжки на скакалке(девушки), Рывок гири(юноши).</p>

<p><b>Тема 3.</b> Баскетбол.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Броски мяча в корзину сбоку. Штрафные броски.</p>
<p><b>Зачет.</b></p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p>
<p><b>Тема 4.</b> Настольный теннис.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Набивания теннисного мяча. Игра в парах.</p>

<p><b>Тема 5.</b> Футбол.</p>	<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Удары на точность. Отбор мяча. Учебная игра. Челночный бег 10x10м. (мин.сек.) Удары по мячу внешней стороны стопы. Удары по катающемуся мячу. Удары по прыгающему мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой и головой. Жонглирование. Подтягивание на перекладине.</p>
<p><b>Тема 6.</b> Волейбол.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Передача мяча сверху и снизу. Подача мяча снизу.</p>
<p><b>Зачет.</b></p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p>

<p><b>Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных видов спорта. Этап разучивания и совершенствования.</b></p>		
<p><b>Тема 7.</b> Легкая атлетика.</p>	<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Бег: 100 метров. Кросс: 2000 м. -(девушки); 3000 м. -(юноши).</p>
<p><b>Тема 8.</b> Общая физическая подготовка.</p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Подтягивание на перекладине. Сгибание туловища в положении лежа без фиксации ног (пресс). Прыжки на скакалке(девушки), Рывок гири(юноши).</p>

<p><b>Тема 9.</b> Баскетбол.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Броски мяча в корзину сбоку. Штрафные броски.</p>
<p><b>Зачет.</b></p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p>
<p><b>Тема 10.</b> Настольный теннис.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Набивания теннисного мяча. Игра в парах.</p>

<p><b>Тема 11. Футбол.</b></p>	<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Удары на точность. Отбор мяча. Учебная игра. Челночный бег 10x10м. (мин.сек.) Удары по мячу внешней стороны стопы. Удары по катающемуся мячу. Удары по прыгающему мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой и головой. Жонглирование. Подтягивание на перекладине.</p>
<p><b>Тема 12. Волейбол.</b></p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Подача мяча снизу.  Подача мяча сверху.</p>
<p><b>Зачет.</b></p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p>

<p><b>Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных видов спорта. Этап разучивания и совершенствования.</b></p>		
<p><b>Тема 13.</b> Легкая атлетика.</p>	<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Бег: 100 метров. Кросс: 2000 м. –(девушки); 3000 м. – (юноши). Прыжок в длину с места.</p>
<p><b>Тема 14.</b> Общая физическая подготовка.</p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Подтягивание на перекладине. Сгибание туловища в положении лежа без фиксации ног (пресс). Прыжки на скакалке(девушки); Рывок гири(юноши). Челночный бег 10x10м.(м./сек.)</p>

<p><b>Тема 15.</b> Баскетбол.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Броски мяча в корзину сбоку. Штрафные броски.</p>
<p><b>Зачет.</b></p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p>

## 5. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

№	Номер и дата распорядительного документа о внесении изменений	Дата внесения изменений	Ф.И.О. лица, ответственного за изменение	Подпись	Номер и дата распорядительного документа о принятии изменений