

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(национальный исследовательский университет)»

УТВЕРЖДАЮ:

директор

Многопрофильного колледжа

  
О.Б. Прохорова  
19 января 2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
основной профессиональной образовательной программы  
**22.02.08 МЕТАЛЛУРГИЧЕСКОЕ ПРОИЗВОДСТВО**  
**(ПО ВИДАМ ПРОИЗВОДСТВА)**

Челябинск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 22.02.08 Metallургическое производство (по видам производства) рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета №4, протокол №4 от «18» января 2024 г.

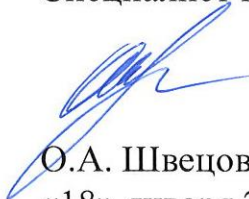
СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УПР



Л.П. Попкова  
«18» января 2024 г.

Специалист по УМР



О.А. Швецова  
«18» января 2024 г.

Разработчик: А.Н. Сивачёва, специалист по УМР ЮУрГУ

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана с учетом требований ФГОС среднего профессионального образования по специальности 22.02.08 Metallургическое производство (по видам производства).

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1 Область применения рабочей программы .....	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	4
1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины ...	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	5
2.2 Тематический план.....	6
2.3 Содержание учебной дисциплины .....	20
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	26
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	26
3.2 Информационное обеспечение обучения .....	26
3.3 Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов .....	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	28

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

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 22.02.08 Metallургическое производство (по видам производства).

## **1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл.

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

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;
- зоны риска физического здоровья в условиях профессиональной деятельности;
- средства профилактики перенапряжения.

### **развить способности для формирования общих компетенций (далее ОК):**

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

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Объем образовательной нагрузки (всего)</b>	<b>172</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
Практическая подготовка	<b>172</b>
в том числе:	
<b>теоретические занятия</b>	-
<b>практические занятия</b>	<b>172</b>
<i>учебные занятия</i>	<i>160</i>
<i>зачет</i>	<i>10</i>
<i>дифференцированный зачет</i>	<i>2</i>
курсовая работа/проект	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
<b>Консультации</b>	-
<b>Экзамен</b>	-
<b>Промежуточная аттестация</b> (итоговая по дисциплине) – в форме зачетов, дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)	
		Всего часов	в том числе							
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)				Курсовая работа/ проект
<b>1 курс</b>										
Введение. Стартовая диагностика обучающихся	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 1.</i> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника специальных упражнений бегуна.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 2.</i> Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 30 м., Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 3.</i> Совершенствование техники бега на дистанции 60 м. Совершенствование техники низкого старта. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 4.</i> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 5.</i> Совершенствование техники прыжка в длину с места, техники финиширования.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе							
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	Курсовая работа/ проект			
Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.										
<i>Практическое занятие № 6.</i> Изучение техники выполнения основных элементов игры «баскетбол». Отработка действия без мяча: перемещения по площадке, стойки. Ведение мяча.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие №7.</i> Техника выполнения ведения мяча, передачи, ловли и броска мяча с места в баскетболе. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Двусторонняя учебная игра.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 8.</i> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движении в баскетболе. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Двусторонняя учебная игра.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 9.</i> Закрепление техники выполнения основных элементов игры «баскетбол». Двусторонняя учебная игра.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 10.</i> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе							
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	Курсовая работа/ проект			
прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.										
<i>Практическое занятие № 11.</i> Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 12.</i> Развитие силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 13.</i> Развитие специальной силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 14.</i> Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Зачет</i>	2	2	2	-	-	-	-	-	-	2
<i>Практическое занятие № 15.</i> Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 16.</i> Изучение техники выполнения основных элементов игры Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-



Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе							
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	Курсовая работа/ проект			
площадке:										
<i>Практическое занятие № 17.</i> Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте двумя руками. Двусторонняя игра.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 18.</i> Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Двусторонняя игра.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 19.</i> Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу после перемещения. Двусторонняя игра.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 20.</i> Обучение технике подачи мяча: верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 21.</i> Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте в парах и тройках. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: Учебная игра.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 22.</i> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе						
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)			
мяча в движении, в парах и тройках. Отработка приемов и передач мяча. Упражнения по формированию быстроты в процессе занятий спортивными играми. Учебная игра.									
<i>Практическое занятие № 23.</i> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры	2	2	2	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 24.</i> Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка. Тренировочные игры.	2	2	2	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 25.</i> Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	2	2	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 26.</i> Техника бега на дистанции 5 км.	2	2	2	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 27.</i> Техника бега на дистанции 2000 м /д/, 3000м /ю/ контрольный норматив.	2	2	2	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 28.</i> Обучение технике эстафетного бега 4x100м. Способы держания и передачи эстафетной палочки.	2	2	2	-	2	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 29.</i> Передача эстафеты по сигналу передающего на	2	2	2	-	2	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе							
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	Курсовая работа/ проект			
месте, передвигаясь шагом, при медленном и быстром беге. Передача эстафеты в зоне.										
<i>Практическое занятие № 30.</i> Совершенствование техники эстафетного бега. Расположение по этапам. Командный эстафетный бег по кругу с этапами 4×100 м.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 31.</i> Выполнение техники высокого старта и стартового разгона. Выполнение техники бега по дистанции (средней, длинной). Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции. Тренировка в кроссовом беге.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Зачет</i>	2	2	2	-	-	-	-	-	-	2
<b>Всего за 1 курс:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>-</b>	<b>64</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>2 курс</b>										
<i>Практическое занятие № 32.</i> Кросс: девушки – 500, 1000, юноши – 1000, 3000 м.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 33.</i> Совершенствование техники ловли мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Двусторонняя учебная игра.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 34.</i> Совершенствование техники бросков мяча по кольцу в движении. Двусторонняя	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе							
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	Курсовая работа/ проект			
учебная игра.										
<i>Практическое занятие № 35.</i> Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага - бросок. Двусторонняя учебная игра.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 36.</i> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 37.</i> Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 38.</i> Развитие силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 39.</i> Развитие специальной силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 40.</i> Выполнение нормативов комплекса ГТО	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 41.</i> Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Комплекс	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе							
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	Курсовая работа/ проект			
упражнений для развития силы мышц рук и ног. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.										
<i>Практическое занятие № 42.</i> Комплекс упражнений с гириями /ю/, скакалками /д/.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Зачет</i>	2	2	2	-	-	-	-	-	-	2
<i>Практическое занятие № 43.</i> Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте двумя руками. Двусторонняя игра.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 44.</i> Совершенствование техники выполнения основных элементов игры. Двусторонняя игра.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 45.</i> Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 46.</i> Совершенствование техники нападающего удара из зоны 2 и 4. Учебная игра.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 47.</i> Совершенствование техники прямого нападающего удара из зоны 6. Совершенствование техники видов блокирования. Двусторонняя игра.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 48.</i> Техника безопасности на	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе							
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	Курсовая работа/ проект			
занятиях по футболу. Совершенствование техники перемещений с мячом. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча в парах и тройках. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. Двусторонние игры на счёт.										
<i>Практическое занятие № 49.</i> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча в движении, в парах и тройках. Отработка обводки соперника, отбор мяча. Воспитание выносливости и координации движений в процессе занятий спортивными играми. Двусторонние игры на счёт.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	
<i>Практическое занятие № 50.</i> Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка. Двусторонние игры на счёт.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	
<i>Практическое занятие № 51.</i> Технические приемы: топ-спин, топс-удар, свеча. Двусторонние игры на счёт.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	
<i>Практическое занятие № 52.</i> Строевые приемы на месте. Условные обозначения спортивного зала. Перестроения. Движение в обход, остановка группы в	2	2	2	-	2	-	-	-	-	

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе							
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	Курсовая работа/ проект			
движении.										
<i>Практическое занятие № 53.</i> Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 54.</i> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие №55.</i> Техника бега на дистанции 800 м. Контрольный тест 800м.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 56.</i> Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 57.</i> Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 58.</i> Техника бега на дистанции 3000 м. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Контрольный тест 3000м.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 59.</i> Совершенствование техники выполнения основных	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка					Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)	
		Всего часов	в том числе							
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)				Курсовая работа/ проект
элементов игры. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) Двусторонняя учебная игра.										
<i>Зачет</i>	2	2	2	-	-	-	-	-	2	
<b>Всего за 2 курс:</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>56</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
<b>3 курс</b>										
<i>Практическое занятие № 60.</i> Отработка техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Двусторонняя учебная игра.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	
<i>Практическое занятие № 61.</i> Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с места. Двусторонняя учебная игра.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	
<i>Практическое занятие № 62.</i> Отработка тактических действий в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	
<i>Практическое занятие № 63.</i> Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	
<i>Практическое занятие № 64.</i> Выполнение техники ОРУ. Освоение отдельного способа проведения ОРУ. Поточный способ проведения ОРУ.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	



Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе							
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	Курсовая работа/ проект			
<i>Практическое занятие № 65.</i> Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	
<i>Практическое занятие № 66.</i> Развитие силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	
<i>Практическое занятие № 67.</i> Развитие специальной силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	
<i>Практическое занятие № 68.</i> Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	
<i>Практическое занятие № 69.</i> Прием контрольных нормативов – подъем туловища из положения, лежа /30сек/. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	
<i>Практическое занятие № 70.</i> Подтягивания на перекладине /ю/, отжимания в упоре лежа /д/. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	
<i>Зачет</i>	2	2	2	-	-	-	-	-	2	
<i>Практическое занятие № 71.</i> Совершенствование техники нападающего удара в волейболе Двусторонняя	2	2	2	-	2	-	-	-	-	

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе							
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	Курсовая работа/ проект			
игра.										
<i>Практическое занятие № 72.</i> Изучение тактических приемов игры «волейбол». Двусторонняя игра.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 73.</i> Закрепление тактических приемов игры «волейбол». Учебная игра.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 74.</i> Совершенствование техники выполнения основных элементов игры «волейбол». Двусторонняя игра.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 75.</i> Техника безопасности на занятиях по футболу. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Двусторонние игры на счёт.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 76.</i> Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные действия). Двусторонние игры на счёт.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 77.</i> Тактика игры в защите, в нападении (групповые, командные действия). Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр. Двусторонние игры на счёт.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Практическое занятие № 78.</i> Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	в том числе							
			Практическая подготовка (час)	теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	Курсовая работа/ проект			
Двусторонние игры на счёт.										
<i>Практическое занятие № 79.</i> Выполнение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<i>Дифференцированный зачет</i>	2	2	2	-	2	-	-	-	-	2
<b>Всего за 3 курс:</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	-	<b>40</b>	-	-	-	-	<b>4</b>
<b>зачёты</b>					<b>10</b>					<b>10</b>
<b>Всего по дисциплине:</b>	<b>172</b>	<b>172</b>	<b>172</b>	-	<b>172</b>	-	-	-	-	<b>12</b>

## 2.3 Содержание учебной дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем, содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Проверяемые образовательные результаты
<b>1 курс</b>			
1.	Введение. Стартовая диагностика обучающихся	2	ОК 04, ОК 08
2.	<i>Практическое занятие № 1.</i> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника специальных упражнений бегуна.	2	ОК 04, ОК 08
3.	<i>Практическое занятие № 2.</i> Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 30 м., Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	ОК 04, ОК 08
4.	<i>Практическое занятие № 3.</i> Совершенствование техники бега на дистанции 60 м. Совершенствование техники низкого старта. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	ОК 04, ОК 08
5.	<i>Практическое занятие № 4.</i> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	ОК 04, ОК 08
6.	<i>Практическое занятие № 5.</i> Совершенствование техники прыжка в длину с места, техники финиширования. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	ОК 04, ОК 08
7.	<i>Практическое занятие № 6.</i> Изучение техники выполнения основных элементов игры «баскетбол». Отработка действия без мяча: перемещения по площадке, стойки. Ведение мяча.	2	ОК 04, ОК 08
8.	<i>Практическое занятие №7.</i> Техника выполнения ведения мяча, передачи, ловли и броска мяча с места в баскетболе. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Двусторонняя учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08
9.	<i>Практическое занятие № 8.</i> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движении в баскетболе. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Двусторонняя учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08
10.	<i>Практическое занятие № 9.</i> Закрепление техники выполнения основных элементов игры «баскетбол». Двусторонняя учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08
11.	<i>Практическое занятие № 10.</i> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	ОК 04, ОК 08
12.	<i>Практическое занятие № 11.</i> Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	ОК 04, ОК 08
13.	<i>Практическое занятие № 12.</i> Развитие силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	ОК 04, ОК 08

14.	<i>Практическое занятие № 13.</i> Развитие специальной силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры.	2	ОК 04, ОК 08
15.	<i>Практическое занятие № 14.</i> Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	ОК 04, ОК 08
16.	<i>Зачет</i>	2	ОК 04, ОК 08
17.	<i>Практическое занятие № 15.</i> Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	ОК 04, ОК 08
18.	<i>Практическое занятие № 16.</i> Изучение техники выполнения основных элементов игры Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	2	ОК 04, ОК 08
19.	<i>Практическое занятие № 17.</i> Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте двумя руками. Двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
20.	<i>Практическое занятие № 18.</i> Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
21.	<i>Практическое занятие № 19.</i> Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу после перемещения. Двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
22.	<i>Практическое занятие № 20.</i> Обучение технике подачи мяча: верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
23.	<i>Практическое занятие № 21.</i> Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте в парах и тройках. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: Учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08
24.	<i>Практическое занятие № 22.</i> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча в движении, в парах и тройках. Отработка приемов и передач мяча. Упражнения по формированию быстроты в процессе занятий спортивными играми. Учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08
25.	<i>Практическое занятие № 23.</i> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры	2	ОК 04, ОК 08
26.	<i>Практическое занятие № 24.</i> Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка. Тренировочные игры.	2	ОК 04, ОК 08
27.	<i>Практическое занятие № 25.</i> Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	ОК 04, ОК 08
28.	<i>Практическое занятие № 26.</i> Техника бега на дистанции 5 км.	2	ОК 04, ОК 08
29.	<i>Практическое занятие № 27.</i> Техника бега на дистанции 2000 м /д/, 3000м /ю/ контрольный норматив.	2	ОК 04, ОК 08
30.	<i>Практическое занятие № 28.</i> Обучение технике эстафетного бега 4x100м. Способы держания и передачи эстафетной палочки.	2	ОК 04, ОК 08

31.	<i>Практическое занятие № 29.</i> Передача эстафеты по сигналу передающего на месте, передвигаясь шагом, при медленном и быстром беге. Передача эстафеты в зоне.	2	ОК 04, ОК 08
32.	<i>Практическое занятие № 30.</i> Совершенствование техники эстафетного бега. Расположение по этапам. Командный эстафетный бег по кругу с этапами 4×100 м.	2	ОК 04, ОК 08
33.	<i>Практическое занятие № 31.</i> Выполнение техники высокого старта и стартового разгона. Выполнение техники бега по дистанции (средней, длинной). Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции. Тренировка в кроссовом беге.	2	ОК 04, ОК 08
34.	<i>Зачет</i>	2	ОК 04, ОК 08
<b>2 курс</b>			
35.	<i>Практическое занятие № 32.</i> Кросс: девушки – 500, 1000, юноши – 1000, 3000 м.	2	ОК 04, ОК 08
36.	<i>Практическое занятие № 33.</i> Совершенствование техники ловли мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Двусторонняя учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08
37.	<i>Практическое занятие № 34.</i> Совершенствование техники бросков мяча по кольцу в движении. Двусторонняя учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08
38.	<i>Практическое занятие № 35.</i> Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага - бросок. Двусторонняя учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08
39.	<i>Практическое занятие № 36.</i> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	ОК 04, ОК 08
40.	<i>Практическое занятие № 37.</i> Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	ОК 04, ОК 08
41.	<i>Практическое занятие № 38.</i> Развитие силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	ОК 04, ОК 08
42.	<i>Практическое занятие № 39.</i> Развитие специальной силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры.	2	ОК 04, ОК 08
43.	<i>Практическое занятие № 40.</i> Выполнение нормативов комплекса ГТО	2	ОК 04, ОК 08
44.	<i>Практическое занятие № 41.</i> Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	ОК 04, ОК 08
45.	<i>Практическое занятие № 42.</i> Комплекс упражнений с гириями /ю/, скакалками /д/.	2	ОК 04, ОК 08
46.	<i>Зачет</i>	2	ОК 04, ОК 08
47.	<i>Практическое занятие № 43.</i> Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте двумя руками. Двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08

48.	<i>Практическое занятие № 44.</i> Совершенствование техники выполнения основных элементов игры. Двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
49.	<i>Практическое занятие № 45.</i> Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
50.	<i>Практическое занятие № 46.</i> Совершенствование техники нападающего удара из зоны 2 и 4. Учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08
51.	<i>Практическое занятие № 47.</i> Совершенствование техники прямого нападающего удара из зоны 6. Совершенствование техники видов блокирования. Двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
52.	<i>Практическое занятие № 48.</i> Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование техники перемещений с мячом. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча в парах и тройках. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. Двусторонние игры на счёт.	2	ОК 04, ОК 08
53.	<i>Практическое занятие № 49.</i> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча в движении, в парах и тройках. Отработка обводки соперника, отбор мяча. Воспитание выносливости и координации движений в процессе занятий спортивными играми. Двусторонние игры на счёт.	2	ОК 04, ОК 08
54.	<i>Практическое занятие № 50.</i> Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка. Двусторонние игры на счёт.	2	ОК 04, ОК 08
55.	<i>Практическое занятие № 51.</i> Технические приемы: топ-спин, топс-удар, свеча. Двусторонние игры на счёт.	2	ОК 04, ОК 08
56.	<i>Практическое занятие № 52.</i> Строевые приемы на месте. Условные обозначения спортивного зала. Перестроения. Движение в обход, остановка группы в движении.	2	ОК 04, ОК 08
57.	<i>Практическое занятие № 53.</i> Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений.	2	ОК 04, ОК 08
58.	<i>Практическое занятие № 54.</i> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2	ОК 04, ОК 08
59.	<i>Практическое занятие №55.</i> Техника бега на дистанции 800 м. Контрольный тест 800м.	2	ОК 04, ОК 08
60.	<i>Практическое занятие № 56.</i> Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	ОК 04, ОК 08
61.	<i>Практическое занятие № 57.</i> Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	2	ОК 04, ОК 08
62.	<i>Практическое занятие № 58.</i> Техника бега на дистанции 3000 м. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Контрольный тест 3000м.	2	ОК 04, ОК 08
63.	<i>Практическое занятие № 59.</i> Совершенствование техники выполнения основных элементов игры. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) Двусторонняя учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08

64.	<i>Зачет</i>	2	ОК 04, ОК 08
<b>3 курс</b>			
65.	<i>Практическое занятие № 60.</i> Отработка техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Двусторонняя учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08
66.	<i>Практическое занятие № 61.</i> Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с места. Двусторонняя учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08
67.	<i>Практическое занятие № 62.</i> Отработка тактических действий в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08
68.	<i>Практическое занятие № 63.</i> Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08
69.	<i>Практическое занятие № 64.</i> Выполнение техники ОРУ. Освоение отдельного способа проведения ОРУ. Поточный способ проведения ОРУ.	2	ОК 04, ОК 08
70.	<i>Практическое занятие № 65.</i> Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	ОК 04, ОК 08
71.	<i>Практическое занятие № 66.</i> Развитие силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	ОК 04, ОК 08
72.	<i>Практическое занятие № 67.</i> Развитие специальной силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры.	2	ОК 04, ОК 08
73.	<i>Практическое занятие № 68.</i> Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.	2	ОК 04, ОК 08
74.	<i>Практическое занятие № 69.</i> Прием контрольных нормативов – подъем туловища из положения, лежа /30сек/. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	ОК 04, ОК 08
75.	<i>Практическое занятие № 70.</i> Подтягивания на перекладине /ю/, отжимания в упоре лежа /д/. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	ОК 04, ОК 08
76.	<i>Зачет</i>	2	ОК 04, ОК 08
77.	<i>Практическое занятие № 71.</i> Совершенствование техники нападающего удара в волейболе Двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
78.	<i>Практическое занятие № 72.</i> Изучение тактических приемов игры «волейбол». Двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
79.	<i>Практическое занятие № 73.</i> Закрепление тактических приемов игры «волейбол». Учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08
80.	<i>Практическое занятие № 74.</i> Совершенствование техники выполнения основных элементов игры «волейбол». Двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08



81.	<i>Практическое занятие № 75.</i> Техника безопасности на занятиях по футболу. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Двусторонние игры на счёт.	2	ОК 04, ОК 08
82.	<i>Практическое занятие № 76.</i> Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные действия). Двусторонние игры на счёт.	2	ОК 04, ОК 08
83.	<i>Практическое занятие № 77.</i> Тактика игры в защите, в нападении (групповые, командные действия). Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр. Двусторонние игры на счёт.	2	ОК 04, ОК 08
84.	<i>Практическое занятие № 78.</i> Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Двусторонние игры на счёт.	2	ОК 04, ОК 08
85.	<i>Практическое занятие № 79.</i> Выполнение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	2	ОК 04, ОК 08
	<b><i>Дифференцированный зачет</i></b>	<b>2</b>	<b>ОК 04, ОК 08</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид занятий	№ ауд.	Перечень основного оборудования и технических средств обучения
Практические занятия, Текущий контроль, промежуточная аттестация	410	<b>Производственный корпус ЧТКС Спортивный зал, ауд. 410</b>  <b>Оборудование и технические средства обучения:</b> 1. Стенка шведская – 22 шт. 2. Гимнастическая скамейка – 7 шт. 3. Маты – 9 шт. 4. Турник навесной – 3 шт. 5. Щит баскетбольный навесной с кольцом и сеткой – 7 шт. 6. Мяч баскетбольный – 5 шт. 7. Стойка волейбольная – 2 шт. 8. Сетка волейбольная – 1 шт. 9. Волейбольный мяч – 5 шт.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

##### Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/513286>.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/511813>.

##### Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<http://www.biblio-online.ru/bcode/454184>

2. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<http://www.biblio-online.ru/bcode/448720>

## **Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:**

1. ЭБС Электронного издания ЮРАЙТ

### **3.3 Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Обучение по дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Содержание образования и условия организации обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма заданий оценочных средств. Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма ответов на задания.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль		
Задания для стартовой диагностики	Оценка результатов тестирования Наблюдение за деятельностью обучающихся	ОК 04, ОК 08
Спортивные игры	Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр, - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи	ОК 04, ОК 08
Выполнение нормативов ГТО	Экспертная оценка техники выполнения нормативов Наблюдение за деятельностью обучающихся при выполнении нормативов	ОК 04, ОК 08
Выполнение комплексов упражнений	Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; - техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;	ОК 04, ОК 08
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 04, ОК 08
Ведение Дневника здоровья	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 04, ОК 08
Промежуточная аттестация		
Выполнение нормативов ГТО	Экспертная оценка техники выполнения нормативов	ОК 04, ОК 08

	Наблюдение за деятельностью обучающихся при выполнении нормативов	
Выполнение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Экспертная оценка техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств Наблюдение за деятельностью обучающихся при выполнении комплекса упражнений	ОК 04, ОК 08
Демонстрация тактики спортивных игр	Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр, - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.	ОК 04, ОК 08
Защита Дневника здоровья	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 04, ОК 08

Текущий контроль успеваемости подразумевает регулярную объективную оценку качества освоения обучающимися содержания учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура и способствует успешному овладению учебным материалом в разнообразных формах аудиторной работы, в процессе внеаудиторной подготовки и оценивает систематичность учебной работы студента.

В начале изучения дисциплины СГ.04 Физическая культура (в течение первых двух недель) осуществляется стартовая диагностика обучающихся. Входной контроль проводится с целью определения стартового уровня подготовки студентов, который в дальнейшем сравнивается с результатами следующих этапов мониторинга уровня достижения планируемых образовательных результатов: выстраивания индивидуальной траектории обучения на основе контроля их знаний. Результаты входного контроля являются основанием для проведения корректирующих мероприятий, а также формирования подгрупп и организации дополнительных консультаций.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура организована в форме зачетов (по окончании каждого семестра) и дифференцированного зачета по окончании всего периода обучения по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности.

При промежуточной аттестации обучающихся на дифференцированном зачете по дисциплине СГ.04 Физическая культура на соответствие персональных достижений требованиям к образовательным результатам,

заявленных ФГОС СПО, преподавателем учитывается итоговый рейтинг обучающегося по дисциплине и принимается решение об освобождении обучающегося от процедуры промежуточной аттестации.

При условии итоговой рейтинговой средневзвешенной оценки обучающегося не менее 4 баллов, соответствующей рейтингу от 4,0 до 4,4 баллов обучающийся может быть освобожден (на усмотрение преподавателя) от выполнения заданий на дифференцированном зачете с оценкой «хорошо». Если обучающийся претендует на получение оценки «отлично», он должен присутствовать на дифференцированном зачете и выполнить все задания, предусмотренные для промежуточной аттестации по учебной дисциплине. Обучающийся, имеющий итоговый рейтинг от 4,5 до 5 баллов, освобождается от выполнения заданий на дифференцированном зачете и получает оценку «отлично». Обучающийся, имеющий итоговый рейтинг менее 4,0, выполняет все задания на дифференцированном зачете.