

**СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
федерального государственного автономного образовательного  
учреждения высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ ИМЕНИ ПАТРИСА ЛУМУМБЫ»**

Отделение среднего профессионального образования

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 01.07.2024  
Уникальный программный ключ:  
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0bc7b81d

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**"Физическая культура"**

---

(наименование дисциплины)

**Освоение учебной дисциплины ведется в рамках реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО):**

**35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство**

---

(код и наименование специальности/профессии ОП СПО)

**Квалификация:**

**техник**

---

(наименование квалификации)

Сочи,  
2024 г.

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

*название дисциплины*

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС "Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 35.02.12 САДОВО-ПАРКОВОЕ И ЛАНДШАФТНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО (приказ Минобрнауки России от 05.05.2022 г. № 309)"

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

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

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

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:**

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:**

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен иметь навыки и (или) опыт деятельности:**

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем программы 122 часов, в том числе:  
аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

*Таблица 1. Виды учебной работы по периодам освоения ООП СПО для формы обучения - очная.*

Вид учебной работы	Всего, ак. ч.	Семестр(-ы)					
		3	4	5	6		
<b>Контактная (аудиторная) работа (всего)</b>	122	30	30	30	32		
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
лекции (если предусмотрено)	8	2	2	2	2		
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-		
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-	-	-	-	-		
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-		
практические занятия (если предусмотрено)	114	28	28	28	30		
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-		
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-	-	-	-	-		
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-		
Часов на контроль:	-	-	-	-	-		
Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/экзамен)	-	Др	Др	Др	ЗаО		
Общая трудоемкость час	122	30	30	30	32		

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Таблица 2. Содержание дисциплины/МДК по видам учебной работы

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ	Вид учебной работы*	Кол-во часов
Содержание раздела (темы)		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>30</b>
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Лек	1
1. Техника бега на короткие дистанции. 2. Техника прыжка в длину с места.		
Практическое занятие № 1.	Пр	1
Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений		
Практическое занятие № 2	Пр	1
Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м		
Практическое занятие № 3.	Пр	1
Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.		
Практическое занятие № 4.	Пр	1
Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.		
Практическое занятие № 5.	Пр	1
Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.		
Практическое занятие № 6.	Пр	1
Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.		
Практическое занятие № 7.	Пр	1
Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.		

Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Лек	1
Техника бега на длинные дистанции.		
Практическое занятие № 8.	Пр	2
Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м		
Практическое занятие № 9.	Пр	1
Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.		
Практическое занятие № 10.	Пр	1
Техника бега по дистанции 3000м.		
Практическое занятие № 11.	Пр	1
Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.		
Практическое занятие № 12.	Пр	1
Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.		
Тема 1.3. Эстафетный бег	Пр	2
Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.		
Практическое занятие № 13.	Пр	2
Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.		
Практическое занятие № 14.	Пр	2
Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.		
Практическое занятие № 15.	Пр	1
Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м		
Практическое занятие № 16.	Пр	1
Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м		
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Пр	2
1. Техника бега на средние дистанции.		
Практическое занятие № 17.	Пр	1
Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.		
Практическое занятие № 18.	Пр	1
Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.		
Практическое занятие № 19.	Пр	1
Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.		
Практическое занятие № 20.	Пр	1
Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.		
Практическое занятие № 21.	Пр	1
Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>	<b>30</b>	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Лек	1
1. Техника перемещений, стоек баскетболиста. 2. Эффективное применение правил игры.		
Практическое занятие № 22.	Пр	4
Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.		

Практическое занятие № 23.	Пр	4
Правила игры. Учебная игра.		
Тема 2.2. Ведение, прием и передача мяча.	Лек	1
Техника ведения, приемов и передач мяча.		
Практическое занятие № 24.	Пр	6
Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.		
Тема 2.3. Броски мяча      Содержание	Пр	2
Техника бросков по кольцу.		
Практическое занятие № 25.	Пр	4
Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.		
Практическое занятие № 26.	Пр	4
Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).		
Тема 2.4. Простые тактические комбинации	Пр	2
Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
Практическое занятие № 27.	Пр	2
Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>	<b>30</b>	
Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Лек	1
1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. 2. Эффективное применение правил игры.		
Практическое занятие № 28.	Пр	2
Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков		
Практическое занятие № 29.	Пр	2
Правила игры. Учебная игра.		
Тема 3.2. Прием и передачи мяча	Лек	1
Техника приема и передачи мяча.		
Практическое занятие № 30.	Пр	2
Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.		
Практическое занятие № 31.	Пр	2
Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу		
Тема 3.3. Подачи мяча      Содержание	Пр	4
Техника подач мяча.		
Практическое занятие № 32.	Пр	2
Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.		
Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование	Пр	2
1. Техника нападающего удара. 2. Техника блокирования.		
Практическое занятие № 33.	Пр	2
Совершенствование техники видов нападающего удара.		
Практическое занятие № 34.	Пр	2
Совершенствование техники видов блокирования		
Тема 3.5. Тактика нападения	Пр	2
Тактические действия в нападении.		
Практическое занятие № 35.	Пр	2
Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.		
Тема 3.6. Тактика защиты	Пр	2
Тактические действия в защите.		

Практическое занятие № 36.	Пр	2
Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.		
<b>Раздел 4. Футбол</b>	<b>16</b>	
4.1. Техника перемещений. Правила игры	Лек	1
1.Техника перемещений футболиста. 2. Эффективное применение правил игры.		
Практическое занятие № 37.	Пр	2
Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.		
Практическое занятие № 38.	Пр	2
Отработка правил в футбол. Учебная игра.		
4.2. Ведение, прием и передача мяча	Лек	1
Техника ведения, приемов и передач мяча.		
Практическое занятие № 39.	Пр	2
Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.		
4.3. Удары по мячу	Пр	2
Техника ударов по мячу.		
Практическое занятие № 40.	Пр	2
Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.		
Практическое занятие № 41.	Пр	2
Контрольные тесты. (Штрафной удар).		
4.4. Простые тактические комбинации	Пр	0
Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
Практическое занятие № 42.	Пр	2
Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.		
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>16</b>	
Тема 5.1.		
Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Пр	2
Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		
Практическое занятие № 43.	Пр	2
Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс		
Практическое занятие № 44.	Пр	2
Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками		
Практическое занятие № 45.	Пр	2
Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.		
Практическое занятие № 46.	Пр	2
Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.		
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	Пр	2
Техника двигательных действий на развитие гибкости		
Практическое занятие № 47.	Пр	2
Совершенствование техники упражнений для развития гибкости		

\* - Лек – лекции; Пр – практические занятия; СР – самостоятельная работа; ЛР – лабораторные работы.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения, приведенным в п 6.3 основной образовательной программы специальности.

Таблица 3. Материально-техническое обеспечение дисциплины

<b>Тип аудитории</b>	<b>Оснащение аудитории Специализированное учебное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)</b>
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплект специализированной мебели, маркерная доска; кафедра; автоматизированное рабочее место преподавателя: компьютер AMD Ryzen, монитор LCD 24" Philips, интерактивная панель 86", имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Компьютерный класс)	Комплект специализированной мебели; доска аудиторная меловая, автоматизированные рабочие места (процессор не ниже Intel Core i5, оперативная память объемом не менее 16Gb;(SSD 500 GB HDD 1 TB); проектор EPSON, проекционный экран, имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный
Аудитория для самостоятельной работы обучающихся	Комплект специализированной мебели; Телевизор LED LG 42" автоматизированные рабочие места (процессор не ниже AMD Ryzen, оперативная память объемом не менее 8 Гб; SDD 500 GB, моноблок Lenovo Intel i3), имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный
Учебно-тренировочный комплекс «Полоса препятствий «Юниор» (3-37(полоса препятствий ))	Препятствия: «Ров» 1 шт., «Лабиринт» 2 шт., «Забор с наклонной доской» 2 шт., «Разрушенный мост» 2 шт., «Разрушенная лестница» 2 шт., «Стенка с двумя проломами» 2 шт., Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат 2 шт.
ООО Спортивный комплекс "Юность" (8-Стадион)	Крытые беговые дорожки (пл. 675 кв.м.), открытая спортарена (пл. 21330.1 кв.м.), футбольное поле с синтетическим покрытием литер LXIII (пл. 7512.6 кв. м.), футбольное поле с синтетическим покрытием литер LXIV (пл. 7756.1 кв.м.), включая тренажеры, тренажерные комплексы (тренажерный зал общефизической подготовки), спортивный комплекс (спортивный зал пл. 1468 кв.м.)

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

### *Основные источники:*

1. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н. Плавание : Учебник. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022. - 290 с. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=389627>
2. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура : Учебник Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 493 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
3. Германов Г. Н., Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 461 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/506927>
4. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура : Учебник и практикум Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 424 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
5. Бишаева А.А. Физическая культура : Учебник для СПО. - Москва: Академия, 2018. - 313 с. - Текст : электронный. - URL:
6. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 44 с. - Текст : электронный. - URL: <https://e.lanbook.com/book/207536>
7. Бардамов Г. Б., Шаргаев А. Г., Бадлуева С. В. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 144 с. - Текст : электронный. - URL: <https://e.lanbook.com/book/255962>
8. Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М., Новаковский С. В. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2023. - 125 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/514196>

### *Дополнительные источники:*

#### *Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:
  - научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://www.elibrary.ru/>
  - ЭБС Znanium <https://znanium.ru>
  - ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>
  - Образовательная платформа Юрайт <https://urait.ru>
  - Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН <http://mega.rudn.ru/MegaPro/Web>
2. Базы данных и поисковые системы:
  - свободная энциклопедия Википедия <https://ru.wikipedia.org/>
  - Учебный портал института <https://portal.rudn-sochi.ru/>
  - реферативная база данных SCOPUS <http://www.elsevierscience.ru/products/scopus/>
  - поисковая система Google <https://www.google.ru/>
  - поисковая система Яндекс <https://www.yandex.ru/>

#### *Методические материалы для обучающихся*

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

*Таблица 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины*

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Знания:	Анализ и оценка выполнения индивидуальных заданий, расчетных работ, опрос, тематический диктант, контрольная работа, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование, Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Полнота и грамотность подготовленных докладов, сообщений, презентаций.
Умения:	Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, беседа, опрос, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование
Практический опыт:	Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, выполнение и защита индивидуальных заданий.

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура»

Перечень вопросов для подготовки к занятиям и промежуточной аттестации, контрольных работ, содержание заданий для выполнения практических и самостоятельных работ, рекомендации по выполнению и критерии оценивания представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

Оценочные средства позволяют провести текущий контроль по дисциплине. По каждому средству оценивается полнота и глубина освоения, характеризующиеся показателями и критериями оценивания

Таблица 6. Показатели и критерии оценивания

Показатель	Критерий
Пороговый (узнавание) «3»	Знает: базовые общие знания; Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач; Владеет: работает при прямом наблюдении.
Базовый (воспроизведение) «4»	Знает: факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования; Владеет: берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем
Высокий (компетентность) «5» max балл	Знает: фактическое и теоретическое знание в пределах области исследования с пониманием границ применимости; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем; Владеет: контролирует работу, проводит оценку, совершенствует действия работы

Максимальное количество баллов по каждому оценочному средству соответствует вербальному критерию «высокий».

## 7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

### 7.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий):

- лекции, фронтальные опросы, презентации и защита мини-проектов;
- кейс-стади (разбор конкретных ситуаций),
- имитационные компьютерные модели;
- организации самостоятельной учебно-познавательной деятельности (индивидуальные домашние задания).