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: 31.08.2026
Уникальный программный ключ:
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0be7b81d

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		
Контактная (аудиторная) работа (всего)	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)	-	-	-	-	-		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-	-	-	-	-		
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 Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы*	Кол-во часов
Раздел 1. Легкая атлетика	**30**	
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 4х100м.		
Практическое занятие № 14.	Пр	2
Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4х100м.		
Практическое занятие № 15.	Пр	1
Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4х400м		
Практическое занятие № 16.	Пр	1
Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х400м		
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		
Раздел 2. Баскетбол	**30**	
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.		
Раздел 3. Волейбол	**30**	
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.		
Раздел 4. Футбол	**16**	
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.		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.	**16**	
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: гирями, 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		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	ЗаО	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		

** - 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

Тип аудитории	**Оснащение аудитории** **Специализированное учебное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)**

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
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).