

**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: 02.12.2025
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,
2026 г.

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

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ	Вид учебной работы*	Кол-во часов
Содержание раздела (темы)		
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 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		
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.		

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

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

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.

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

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).