

Автономная некоммерческая организация  
среднего профессионального образования  
«Московский академический колледж»

**Одобрено решением**  
Педагогического совета  
от «25» марта 2025 г.  
Протокол №1

**УТВЕРЖДАЮ**  
АНО СПО «МАК»  
С.Е. Хмельницкий  
«\_\_» \_\_\_\_ 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины СГ.04 Физическая культура деятельности: формирование понимания важности роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, необходимости здорового образа жизни, необходимости использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина СГ.04 Физическая культура включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

В рамках программы учебной дисциплины осваиваются следующие умения и знания, формируются общие компетенции:

ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Результаты (освоенные ПК и ОК)	Код и наименование умений	Код и наименование знаний
ОК 4	Взаимодействовать с другими участниками, распределять роли и обязанности, а также совместно достигать команды поставленных целей. Четко и эффективно выражать свои мысли, а также слушать и воспринимать мнения других членов команды. Оказывать поддержку другим членам команды, что способствует созданию позитивной атмосферы и повышению общего морального духа. Идентифицировать конфликты и применять конструктивные методы их разрешения, чтобы минимизировать негативное влияние на командный дух. Изменять свои действия и подходы в зависимости от ситуации в команде и атаковать возникающие вызовы с гибкостью и открытостью. Проводить анализ результатов командной деятельности и обсуждать пути их улучшения, а также давать конструктивную	Правила и особенности различных командных видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол и др.), а также основные стратегии игры. Этапы формирования команды, роли участников, динамику групповых процессов и важность взаимодействия для достижения общих целей. Как эффективная коммуникация влияет на результаты командной работы и как можно применять эти навыки в спортивной среде. Техники и подходы к выявлению и разрешению конфликтов, которые могут возникать в процессе командной деятельности. Основные правила безопасности и гигиенические нормы, связанные с физической активностью и командными занятиями.

	обратную связь своим товарищам по команде.	
ОК 8	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности;</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>ВСЕГО, ак.ч.</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>118</b>
в том числе:	
Лекции	6
Лабораторные занятия /в том числе в форме практической подготовки	
Практические занятия /в том числе в форме практической подготовки	110
Консультации	
<i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i>	<i>2</i>
<i>Выполнение курсовой работы (проекта) (при наличии)</i>	
<i>Промежуточная аттестация (экзамен), ак.ч.</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала: лекции, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся, выполнение курсовой работы (проекта)	Объем часов всего/ в том числе в форме практической подготовки	Формируемые компетенции (код компетенции)
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1. Вводные лекции по ФК.	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>	6	ОК 4; ОК 8
	1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.		
	2. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.		
3. Социально-биологические основы физической культуры.			
Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка).	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>	2	
	1. Построения, перестроения, различные виды ходьбы.		
Тема 1.3. Кроссовая подготовка.	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>	2	
	1. Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м.		
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции.	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>	4	
	1. Бег короткие дистанции 60 м., 100 м. на время.		
Тема 1.5. Бег на средние дистанции.	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>	4	
	2. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом.		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
Тема 2.1. Ведение мяча.	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>	2	ОК 4; ОК 8
	1. Обучить технике ведения мяча правой, левой рукой.		
2. Игра «Выбей мяч».			
	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>	4	

Тема 2.2. Ловля и передача мяча различными способами.	1. Изучить ловлю мяча: двумя руками, одной рукой. 2. Обучить передачам мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу. Ведение мяча.		
Тема 2.3. Техника выполнения броска в кольцо с двух шагов, со средней дистанции.	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>	4	
	1. Обучить технике броска в прыжке, с места, после 2-х шагов. 2. Закрепить штрафной бросок.		
Тема 2.4. Игровая подготовка.	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>	2	
	1. Совершенствование игры в баскетбол 5Х5.		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	
	1. Выполнение упражнений на развитие прыгучести.		
<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>34</b>	
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
Тема 3.1. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>	6	ОК 4; ОК 8
	1. Обучить пер. сверху над собой. 2. Обучить пер. сверху в парах через сетку, над собой. 3. Прием пер. снизу в парах, снизу через сетку.		
Тема 3.2. Подача мяча через сетку.	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>	6	
	1. Обучить подаче снизу в парах. 2. Обучить подаче снизу через сетку. 3. Подача мяча через сетку на точность (по зонам).		
	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>		
1. Изучить прямой атакующий удар. 2. Изучить удар с переводом и поворотом туловища. 3. Изучить удар с переводом без поворота туловища. 4. Игра в волейбол.			
Тема 3.4. Совершенствование игры в волейбол (взаимодействия)	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>	6	
	1. Совершенствование тактических действий в защите. 2. Совершенствование тактических действий в нападении.		

игроков передней и задней линии между собой).	3. Блокирование: одиночное блокирование нападающего удара; блокирование на выносливость.		
<b>Раздел 4. Футбол</b>			
Тема 4.1. Остановка и передача мяча различными способами.	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>	6	ОК 4; ОК 8
	1. Обучить остановкам мяча. 2. Обучить передачам мяча.		
Тема 4.2. Командные и защитные действия.	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>	6	
	1. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках 2. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках с защитником (1,2,3).		
Тема 4.3. Игровая подготовка.	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>	6	
	1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите. 2. Изучение комбинаций. 3. Совершенствование игры в футбол.		
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>42</b>	
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>			
Тема 5.1. ОФП (Общая физическая подготовка).	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>	4	ОК 4; ОК 8
	1. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. 2. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		
Тема 5.2. Кроссовая подготовка.	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>	4	
	1. Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м.		
Тема 5.3. Бег на короткие дистанции.	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>	4	
	1. Бег с низкого и среднего старта. 2. Бег с ускорением на отрезках до 30 м.		
	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>	6	

Тема 5.4. Бег на средние дистанции.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м.</li> <li>2. Совершенствование технике бега по прямой, по виражу.</li> <li>3. Совершенствование технике прыжкам в длину.</li> </ol>		
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>			
Тема 6.1. Спортивные игры Баскетбол.	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>	6	ОК 4; ОК 8
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование правилам игры в баскетбол.</li> <li>2. Техники безопасности во время игры.</li> <li>3. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.</li> </ol>		
		<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>24</b>
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 7. Волейбол</b>			
Тема 7.1. Техника подачи мяча сверху.	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>	4	ОК 4; ОК 8
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение технике подачи мяча сверху. Броски набивного мяча (1кг.) сверху одной рукой (в стену, в парах, расстояние 10-12м.).</li> <li>2. Подача на точность (в правую и левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины).</li> <li>3. Техника прямого нападающего удара.</li> </ol>		
Тема 7.2. Спортивные игры Волейбол.	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>	4	ОК 4; ОК 8
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование стойки в волейболе, перемещению по площадке.</li> <li>2. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя.</li> <li>3. Двусторонняя игра.</li> <li>4. Совершенствование индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча.</li> </ol>		
Тема 7.3. Атакующие удары.	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>	2	ОК 4; ОК 8
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прямой атакующий удар.</li> <li>2. Атакующий удар с задней линии.</li> </ol>		
<b>Раздел 8. Футбол</b>			
	<b>Практическое(ие) занятие(я):</b>	4	ОК 4; ОК 8

Тема 8.1. Развитие и совершенствование.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча.</li> <li>2. Тактики игры вратаря, различных тактических действий.</li> <li>3. Приемы игры в нападении и защите.</li> <li>4. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам.</li> </ol>		
Тема 8.2. Спортивные игры Мини-Футбол.	<p><b><i>Практическое(ие) занятие(я):</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование правил игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры.</li> <li>2. Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой.</li> <li>3. Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой.</li> <li>4. Совершенствование обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча, защитниками.</li> </ol>	4	
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>18</b>	
	<b>Всего</b>	<b>118</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

- Спортивный зал
- Футбольные мячи
- Конусы
- Волейбольные мячи
- Баскетбольные мячи
- Теннисные мячи
- Теннисные ракетки
- Обручи
- Скакалки
- Баскетбольное кольцо
- Шведская стенка
- Скамейки
- Футбольные ворота
- Мат

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы учебной дисциплины

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации обеспечен электронными образовательными и информационными ресурсами для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

#### 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, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/book/fizicheskayakultura-4371462>

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, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

#### Дополнительная литература

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-433532>

4. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

5. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

#### **4. ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ**

Оценивание результатов обучения по дисциплине и уровня сформированности компетенций осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с Фондом оценочных средств.