



1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кубанский государственный университет»
в городе-курорте Геленджик

УТВЕРЖДАЮ:

И. о. проректора по учебной
работе, качеству образования –
первого проректора

Г. А. Хагуров

27 мая 2025 г.



Рабочая программа дисциплины

СГ.04 Физическая культура

специальность **35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство, утвержденного Приказом Министерства просвещения России от 05.05.2022 г. № 309.

Рабочая программа реализуется с использованием ресурсов школы МАОУ СОШ № 6 имени Евдокии Бершанской МО город-курорт Геленджик в части освоения дисциплины «Физическая культура» на основании договора безвозмездного пользования муниципальным имуществом от 12 марта 2021 г.

Дисциплина	СГ.04 Физическая культура
Форма обучения	очная
Учебный год	2025-2026
2-3 курс	3-6 семестр
Основное содержание:	122 часа
лекции	10 часов
практические занятия	112 часов
форма промежуточной аттестации	зачет (3-5 семестр), дифференцированный зачет (6 семестр)

Составитель: преподаватель

В. Г. Солод

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии математических и естественно - научных дисциплин, протокол №10 от 27 мая 2025 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии
математических и естественно - научных дисциплин

Л.В. Жук

Рецензенты:

Зам. директора по УР филиала ФГБОУ ВО
«КубГУ» в г. Геленджике



Т.А. Резуненко

Руководитель
физического воспитания
Геленджикского филиала
Краснодарского торгово-экономического колледжа,
преподаватель высшей категории



Ю.А. Колесников

ЛИСТ
согласования рабочей программы по учебной дисциплине
СГ.04 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования
35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР филиала _____ Т.А. Резуненко

Заведующая сектором библиотеки филиала _____ Л.Г. Соколова

Инженер-электроник (программно-информационное
обеспечение образовательной программы) _____ А.В. Сметанин

Согласовано:

Директор школы МАОУ СОШ
имени Евдокии Бершанской
МО город-курорт Геленджик



_____ И.Ю.Бурахович

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1 Области применения программы	5
1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	5
1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:	5
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)	5
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2 Структура дисциплины	6
2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
2.4 Содержание разделов дисциплины	9
2.4.1 Занятия лекционного типа	9
2.4.2 Практические занятия	10
2.4.3 Контрольные тесты определения уровня физической подготовленности	11
3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	12
3.1 Образовательные технологии при проведении практических занятий	12
3.2 Образовательные технологии дисциплины	12
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4.1 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	15
4.2 Перечень необходимого программного обеспечения	15
5 ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5.1 Основная литература	16
5.2 Дополнительная литература	16
5.3 Периодические издания	18
5.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	18
6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	19
7 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	20
7.1 Критерии оценки знаний	20
7.2 Критерии оценки знаний студентов в целом по дисциплине	21
7.3 Оценочные средства для проведения текущей аттестации	21
7.4 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	22

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные при изучении дисциплины СГ.04 Физическая культура, входящих в состав базовых дисциплин общеобразовательной подготовки среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

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.

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

–о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

–основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт**.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 122 часа, в том числе:

практическая работа обучающегося 112 часов;

теоретические занятия 10 часов.

1.4 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	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 профессии (специальности)	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	122
1. Основное содержание	122
в том числе:	
теоретическое обучение	10
лабораторные занятия	112
Промежуточная аттестация	зачет, зачет, зачет дифференцированный зачет

2.2. Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов		
	Всего	Теоретическое обучение	Практические занятия
Раздел.1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности	8	6	2
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	8	6	2
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	74	2	72
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	18	2	16
Тема 2.2 Легкая атлетика	20		20
Тема 2.3 Спортивные игры	16		16
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	20		20
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	40	2	38
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	22	2	20
Тема 3.2 Военно – прикладная физическая подготовка	18		18
ВСЕГО	122	10	112

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы		Объем часов	Код компетенции
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			16	ОК 8
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Теоретические занятия		6	
	1	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры	2	
	2	Сущность и ценности физической культуры	2	
	3	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	
	Практические занятия		2	
	1	Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			24	ОК.08
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Теоретические занятия		2	
	1	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей	2	
	Практические занятия		16	
	1	Выполнение построений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений	16	
Тема 2.2. Легкая атлетика	Практические занятия		20	
	1	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности	10	
	2	Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Эстафетный бег	10	
Тема 2.3. Спортивные игры	Практические занятия		16	
	1	Баскетбол. Волейбол	6	
	2	Футбол. Гандбол	6	
	3	Бадминтон. Настольный теннис	4	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	Практические занятия		20	
	1	Техника выполнения движений в степ-аэробике. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы	6	
	2	Техника выполнения движений в фитбол-аэробике. Упражнения с гантелями, штангами, бодибарами	6	
	3	Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике. Круговая тренировка	8	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			40	ОК.08
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Теоретические занятия		2	
	1	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности	2	
	Практические занятия		18	
	1	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	6	
	2	Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
	3	Прикладные виды спорта	4	
	4	Средства профилактики перенапряжения	4	

Тема 3.2 Военно – прикладная физическая подготовка	Практические занятия		20	ОК.08
	1	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки	4	
	2	Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием	4	
	3	Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы	4	
	4	Учебно-тренировочные схватки	4	
	5	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления	4	
	ИТОГО		122	

2.4 Содержание разделов дисциплины

2.4.1. Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания	у
2	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры	у, р

3	Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП)	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.	У, Р
Примечание: Т – тестирование, Р – написание реферата, У – устный опрос, КР – контрольная работа			

2.4.2 Практические занятия

№	Наименование раздела	Наименование практических работ
1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Выполнение комплексов дыхательных упражнений Выполнение комплексов утренней гимнастики Выполнение комплексов упражнений для глаз Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки и плоскостопия Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела
2	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	Выполнение построений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Эстафетный бег Баскетбол. Волейбол Футбол. Гандбол Бадминтон. Настольный теннис Техника выполнения движений в степ-аэробике. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы Техника выполнения движений в фитбол-аэробике. Упражнения с гантелями, штангами, бодибарами Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике. Круговая тренировка
3	Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП)	Разучивание, закрепление и совершенствование профессиональнозначимых двигательных действий Формирование профессионально значимых физических качеств Прикладные виды спорта Средства профилактики перенапряжения Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы Учебно-тренировочные схватки Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления

2.4.3 Контрольные тесты определения уровня физической подготовленности

Девушки

№	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0
2.	Силовая подготовка: поднятие туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
3.	Выносливость: бег 2000 м. (мин, сек.)	10,30	11,50	11,40	12,10	12,35
4.	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см)	25	20	15	10	5
5.	Сгибание рук в висе лежа	20	16	10	6	4
6.	Приседание на одной ноге с опорой	10	8	6	4	2

Юноши

№	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
2	Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3	Выносливость: бег 3000 м. (мин, сек)	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
4	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см)	20	15	10	5	0
5	Сгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
6	Подъём переворотом в упор из виса на перекладине	8	5	3	2	1

Девушки

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0
2	Силовая подготовка: поднятие туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
3	Выносливость: бег 2000 м.(мин, сек)	10,30	11,50	11,40	12,10	12,35
4	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см)	25	20	15	10	5
5	Сгибание рук в висе лежа	20	16	10	6	4
6	Приседание на одной ноге с опорой	10	8	6	4	2

Юноши

№	Тесты	Оценка в балах				
		5	4	3	2	1
1	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
2	Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3	Выносливость: бег 3000 м.(мин, сек)	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
4	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см)	20	15	10	5	0
5	Сгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
6	Подъём переворотом в упор из виса на перекладине	8	5	3	2	1

Девушки

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0
2	Силовая подготовка: поднятие туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
3	Выносливость: бег 2000 м.(мин, сек)	10,30	11,50	11,40	12,10	12,35
4	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см)	25	20	15	10	5
5	Сгибание рук в висе лежа	20	16	10	6	4
6	Приседание на одной ноге с опорой	10	8	6	4	2

Юноши

№	Тесты	Оценка в балах				
		5	4	3	2	1
1	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
2	Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3	Выносливость: бег 3000 м (мин, сек)	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
4	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см)	20	15	10	5	0
5	Сгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
6	Подъём переворотом в упор из виса на перекладине	8	5	3	2	1

3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

3.1 Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Раздел	Виды применяемых образовательных технологий
1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма
2	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов. Сдача зачётных комбинаций на гимнастических снарядах
3	Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП)	Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов

3.2 Образовательные технологии дисциплины

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки «Садово-парковое и ландшафтное строительство», для реализации компетентностного подхода программа предусматривает широкое использование в учебном процессе следующих форм учебной работы:

практическое занятие – основная интерактивная форма организации учебного процесса, дополняющая теоретический знания учебной дисциплины;

внеаудиторные формы – консультация;

формы контроля знаний – зачёт по знаниям методики организации практической как раздельно части, так и полностью занятия по физической культуре.

На протяжении всего периода обучения в физическом воспитании студентов используются следующие формы учебных и вне учебных занятий:

- практические (проводятся в спортзале, на стадионе, в тренажерном зале), контрольные (контрольное тестирование в проверке физических качеств, контрольные работы по проверке знаний теоретического курса);

- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия или консультации; - самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Вне учебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;

- занятий в спортивных клубах; курсах, занятий по интересам (спортклуб, фитнес клуб);

- самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;

- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

В процессе преподавания используются следующие методы обучения:

- практические (методы строго регламентированного упражнения, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, метод принудительно-облегчающего разучивания, методы частично регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы);
- методы использования слова (рассказ описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, команда, подсчет, оценка);

Методы наглядного восприятия (показ двигательного действия, демонстрация наглядных пособий).

4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов практических занятий по темам, указанным в рабочей программе дисциплины.

Все помещения, места для занятий физической культурой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с ФГОС, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Материально-техническое обеспечение осуществляется с учетом и на основании договора безвозмездного пользования муниципальным имуществом МАОУ СОШ №6 имени Евдокии Бершанской МО город-курорт Геленджик от 12 марта 2021 г.

Спортивный комплекс:

- спортивный зал:

оборудование спортивного зала: щиты баскетбольные, баскетбольные кольца, бревно гимнастическое, брусья гимнастические, ковер гимнастический для вольных упражнений, козел гимнастический. стойки волейбольные, сетка волейбольная, гири, мячи, стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, скакалки, маты, секундомеры;

-открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий , в т.ч. площадки:

для игры в футбол

для игры в бадминтон

для прыжков в длину

для прыжков в высоту

круговая беговая дорожка на 250 м.

для игры в баскетбол и волейбол

для занятий физкультурой и гимнастикой

для бега на 100 м

элементы полосы препятствий, расположенные в пределах площадки для начальной военной подготовки

4.2. Перечень необходимого программного обеспечения

1. 7-zip; (лицензия на англ. <http://www.7-zip.org/license.txt>)

2. Adobe Acrobat Reader; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)

3. Adobe Flash Player; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)

4. Microsoft Office 2003; (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)

5. FreeCommander; (лицензия - <https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>)

6. Mozilla Firefox.(лицензия - <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>)

5 ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>
2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> . — Текст : электронный.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>
4. Теория и методика избранного вида спорта : учебник для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563840>

5.2 Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563631>
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563606>
3. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: <https://book.ru/book/952994> . — Текст : электронный.
4. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-

5-534-08973-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564849>

5. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563332>

6. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566885>

7. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. - 221 с. : ил., табл. - (Среднее профессиональное образование). - Библиогр. в конце разделов. - ISBN 978-5-222-32352-6 : 215 р. 25 к. - Текст : непосредственный. 8

5.3 Периодические издания

1. Культура физическая и здоровье.-URL: http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337
2. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79774>
3. Теория и практика физической культуры. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>
4. Физическая культура, спорт - наука и практика.- URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Электронная	библиотека	Научной	библиотеки	КубГУ
http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web				

Электронно-библиотечные системы (ЭБС)

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»: сайт. – URL: <http://biblioclub.ru>
2. ЭБС Издательства «Лань»: сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>
3. ЭБС «Юрайт»: сайт. – URL: <https://urait.ru/>
4. ЭБС «BOOK.ru»: сайт. – URL: <https://www.book.ru>
5. ЭБС «ZNANIUM.COM»: сайт. – URL: <https://www.znanium.com>
6. ЭБс ОИЦ «Академия» <https://academio-moscow.ru/elibrary/>

Профессиональные базы данных

1. Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (РГБ) <https://Idis.rsl.ru/>
2. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>
3. Базы данных компании «ИВИС» <https://eivis.ru/>
4. Научная электронная библиотека «eLibrary.ru» (НЭБ) <http://elibrary.ru/>
5. МИАН. Полнотекстовая коллекция математических журналов <https://www.mathnet.ru/>
6. Полнотекстовая коллекция журналов на платформе РЦНИ (Электронные версии научных журналов РАН) <https://journals.rcsi.science/>
7. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина <https://www.prilib.ru/>
8. Электронная библиотечная система социо-гуманитарного знания «SOCHUM» <https://sochum.ru/>

Информационные справочные системы

Консультант плюс - справочная система (доступ по локальной сети с компьютеров Библиотеки)

Базы данных открытого доступа

1. КиберЛенинка <https://cuberleninka.ru/>
2. Лекториум ТВ – видеокolleкции ведущих лекторов России <https://www.lektorium.tv/>
3. Федеральный портал «Российское образование» <https://www.edu.ru/>
4. Портал «Образование на русском: Проект Государственного института русского языка им.А.С.Пушкина <https://pushkininstitute.ru/>
5. Справочно-информационный портал «Грамота .ru» <https://gramota.ru/>
6. Словари и энциклопедии на Академике <https://dic.academic.ru/>

Базы данных КубГУ

1. Открытая среда модульного динамического обучения КубГУ <https://openedu.kubsu.ru/>
2. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <https://infoneeds.kubsu.ru/>
3. Электронный архив документов КубГУ <https://docspace.kubsu.ru/>

6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических занятиях в учебных группах. Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы: - в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению; - преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике; - студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя; - студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Дисциплина «Физическая культура» нацелена на формирование профессиональных компетенций.

Обучение студентов осуществляется по традиционной технологии с включением инновационных элементов.

Цель практического занятия - научить студентов применять теоретические знания при решении практических задач.

На практических занятиях преобладают следующие методы:

- вербальные (преобладающим методом должно быть объяснение);
- практические (групповые задания и т. п.).

Важным для студента является умение рационально подбирать необходимую учебную литературу для написания рефератов по разделам физической культуры. Основными литературными источниками являются:

- библиотечные фонды филиала КубГУ;
- электронная библиотечная система «Университетская библиотека он-лайн»;
- электронная библиотечная система Издательства «Лань».

Поиск книг в библиотеке необходимо начинать с изучения предметного каталога и создания списка книг, пособий, методических материалов по теме изучения.

Формой текущего и итогового контроля успеваемости студентов по физической культуре являются зачеты и дифференцированный зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий.

7 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

7.1 Паспорт фонда оценочных средств

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<u>Знания</u> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. <u>Умения</u> 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	<u>Знать</u> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения <u>Уметь</u> 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	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирование; Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи; - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр

7.2 Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Реферат. Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Реферат оценивается по количеству обработанных источников, глубине анализа проблемы, качестве обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы.

Практическая работа. Общие положения Цель и задачи практических занятий: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Контрольные нормативы. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. На основе общероссийского стандарта.

7.3 Критерии оценки знаний студентов в целом по дисциплине

Студенты, выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

В целях повышения мотивации студентов очной формы обучения к качественному освоению основной образовательной программы и стимулирования регулярной самостоятельной работы студентов введена балльная система оценки контроля знаний и умений студентов.

«отлично» - выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений;

«хорошо» - выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности;

«удовлетворительно» - выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации;

«неудовлетворительно» - выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

7.4 Оценочные средств для проведения текущей аттестации

Текущий контроль может проводиться в форме:

- практическая работа
- защита реферата
- сдача контрольных нормативов

Форма аттестации	Знания	Умения	Владения (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Рефераты	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков работы с литературными источниками	Оценка способности к самостоятельной работе и анализу литературных источников	Темы рефератов прилагаются
Практические работы	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	Показать владение техникой и выполнить контрольные нормативы по видам программы по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, играм с мячом	организовывать собственную деятельность, определять методы решения проф.задач, оценивать их эффективность и качество; определять цели и задачи, планировать учебные занятия; проводить учебные занятия по физической культуре	Контрольные нормативы прилагаются
Сдача контрольных нормативов	Контроль знаний игровых видов спорта	Умение выполнять требования ФГОС по контрольным нормативам	Показать владение техникой и выполнить контрольные нормативы по видам программы по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, играм с мячом	организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач	Контрольные нормативы прилагаются

7.4.1 Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации

1. Основные понятия о строе, движение в обход.
2. Походный шаг, строевой шаг, бег.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
4. Уставные размыкания и смыкания строя.
5. Основные положения рук.
6. Основные стойки.
7. Углы, линии и точки зала.
8. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом.
9. Перестроение из одной шеренги в две – три и т.д.
10. Элементы фигурной маршировки.
11. Разновидности ходьбы и бега.
12. Способы расчета.
13. Виды гимнастики.
14. Гимнастическая терминология.
15. Способы образования терминов.
16. Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития.
17. Требования, предъявляемые к терминологии.
18. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон, равновесие, выпад, присед, группировка, пережат, кувырок, переворот, прыжок.
19. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
20. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
21. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
22. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика травматизма.
23. Страхование, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
24. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.

7.4.2 Контрольные нормативы ОФП.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. Прыжки со скакалкой;
3. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе;
4. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой в замок(юна) или скрестно на груди (дев).;
5. Удержание туловища на гимнастической стенке в висе на согнутых руках;
6. Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в висе на гимнастической стенке;
7. Из упора, присев, выпрыгивание вверх;
8. Тест Купера;
9. Бег 6 минут;
10. Прыжок в длину с места;
11. Бег 60 м;

12. Челночный бег 3х10м.;
13. Наклон туловища;
14. Тест Абалакова;
15. Прыжок с места.
16. Бег 100 м
17. Бег 2000 м
18. Наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)
19. Приседание на одной ноге с опорой.
20. Подача мяча.
21. Передача мяча двумя руками сверху
22. Прием мяча снизу двумя руками.

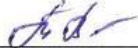
ЛИСТ

изменений рабочей учебной программы по дисциплине Физическая культура

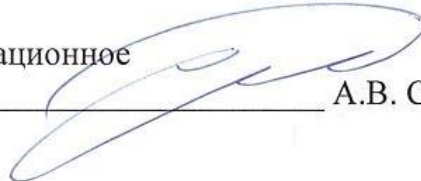
Дополнения и изменения, вносимые в рабочую программу дисциплины

Основания внесения дополнений и изменений	Раздел РПД, в который вносятся изменения	Содержание вносимых дополнений, изменений
Предложение работодателя		
Предложение составителя программы		
Другие основания	Перечень рекомендуемой литературы (пункт 5)	Обновление перечня литературы

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии математических и естественно-научных дисциплин. Протокол №10 от «27» мая 20253 г.

Заместитель директора по УР филиала  Т.А. Резуненко

Заведующая сектором библиотеки филиала  Л.Г. Соколова

Инженер-электроник (программно-информационное обеспечение образовательной программы)  А.В. Сметанин

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА предназначена для реализации государственных требований к уровню подготовки выпускников по специальностям среднего профессионального образования 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство.

Данный курс может способствовать формированию физической культуры личности, готовой к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Программа «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» составлена в соответствии с Разъяснениями по реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС.

Программа «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» содержит следующие элементы: титульный лист, паспорт (указана область применения программы, место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена, её цели и задачи); структура и содержание учебной дисциплины; образовательные технологии; условия реализации программы (материально-техническая база, перечень необходимого программного обеспечения); перечень основной и дополнительной учебной литературы; методические указания по освоению дисциплины; оценочные средства для контроля успеваемости. Требования к предметным результатам соответствуют перечисленным в ФГОС.

В списке основной литературы представлены издания, выпущенные не позднее 5-ти лет. В программе определены требования к материальному обеспечению. В разделе «Оценочные средства для контроля успеваемости» разработана система контроля овладения знаниями и умениями по каждому разделу программы. Тематика и формы контроля соответствуют целям и задачам учебной дисциплины.

Четко сформулированные задачи программы и структура находятся в логическом соответствии. Содержание программы направлено на достижение результатов, определяемых ФГОС. Содержание отражает последовательность формирования знаний, указанных в ФГОС, в полной мере отражены виды работ, направленные на приобретение умений. Достоинством программы является то, что в ней значительное место отведено содержанию обеспечению самостоятельной работе учащихся.

Программа может быть рекомендована для использования в образовательном процессе филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет» в г. Геленджике.

Рецензенты:

Зам. директора по УР филиала ФГБОУ ВО
«КубГУ» в г. Геленджике

Руководитель



Т.А. Резуненко

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА предназначена для реализации государственных требований к уровню подготовки выпускников по специальностям среднего профессионального образования 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство.

Данный курс может способствовать формированию физической культуры личности, готовой к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Программа «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» составлена в соответствии с Разъяснениями по реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС.

Программа «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» содержит следующие элементы: титульный лист, паспорт (указана область применения программы, место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена, её цели и задачи); структура и содержание учебной дисциплины; образовательные технологии; условия реализации программы (материально-техническая база, перечень необходимого программного обеспечения); перечень основной и дополнительной учебной литературы; методические указания по освоению дисциплины; оценочные средства для контроля успеваемости. Требования к предметным результатам соответствуют перечисленным в ФГОС.

В списке основной литературы представлены издания, выпущенные не позднее 5-ти лет. В программе определены требования к материальному обеспечению. В разделе «Оценочные средства для контроля успеваемости» разработана система контроля овладения знаниями и умениями по каждому разделу программы. Тематика и формы контроля соответствуют целям и задачам учебной дисциплины.

Четко сформулированные задачи программы и структура находятся в логическом соответствии. Содержание программы направлено на достижение результатов, определяемых ФГОС. Содержание отражает последовательность формирования знаний, указанных в ФГОС, в полной мере отражены виды работ, направленные на приобретение умений. Достоинством программы является то, что в ней значительное место отведено содержанию обеспечению самостоятельной работе учащихся.

Программа может быть рекомендована для использования в образовательном процессе филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет» в г. Геленджике.

Руководитель
физического воспитания
Геленджикского филиала
Краснодарского торгово-экономического колледжа,
преподаватель высшей категории



Ю.А. Колесников