

Министерство промышленности и торговли Тверской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Тверской химико-технологический колледж»

РАССМОТРЕНО
цикловой комиссией
общеобразовательных дисциплин
Протокол № ____
от «__» _____ 202__ г.

Председатель ЦК
_____ Н.В. Михайлова

ПРИНЯТО
Методическим советом

Протокол № ____
от «__» _____ 202__
г.

Зам. директора по УР
_____ Е.А. Гусева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

Для специальностей:
19.02.01

Разработчик:
Федотов Д.А.,
преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общегуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.01 «Биохимическое производство».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1,2,4-6,8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1	Уо 01.01. Описывать значимость своей профессии	Зо 01.01. Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей
ОК 2	Уо 02.01 оценивать эффективность и качества выполнения профессиональных задач	Зо 02.01 выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач в области организации и выполнения работ
ОК 4	Уо 04.02 анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Уо 04.03 определять этапы решения задачи; Уо 04.04 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;	Зо 04.02 основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;
ОК 5	Уо 05.02 создавать простые информационные представления о проделанной работе;	Зо 05.01 основные виды и процедуры обработки информации;
ОК 6	Уо 06.02 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Зо 06.01 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
ОК 8	Уо 08.03 определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;	Зо 08.03 возможные траектории профессионального развития и самообразования;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	344
в т.ч. в форме практической подготовки	170
в т. ч.:	
практические занятия	170
Самостоятельная работа	172
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Код ПК, ОК
1	2	3	
Раздел 1. Лёгкая атлетика.			
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	ОК 2, 4, 6.
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 100м. Развитие скоростных качеств.	2	ОК 2, 4, 6.
Тема 1.3. Техника бега на короткие дистанции	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 100м. Развитие скоростных качеств.	2	ОК 2, 4, 6.
Тема 1.4. Техника метания гранаты.	Бег 100 м- зачёт. Метание гранаты 500 и 700 гр. Развитие силы.	2	ОК 2, 4, 6.
Тема 1.5. Техника метания гранаты.	Метание гранаты 500 и 700 гр.- зачёт. Кросс 500 и 1000 м	2	ОК 2, 4, 6.
Тема 1.6. Техника прыжков в длину.	Прыжок в длину с места. Кросс 500 и 1000 м	2	ОК 2, 4, 6.
Тема 1.7. Кроссовая подготовка.	Прыжки в длину с места- зачёт. Кросс 500 и 1000 м	2	ОК 2, 4, 6.
Тема 1.8. Кроссовая подготовка.	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	ОК 2, 4, 6.
Самостоятельная работа обучающихся	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Реферат на избранную тему. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия. Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств легкоатлета.	22	
Раздел 2. Гимнастика.			ОК 2, 4, 5, 6
Тема 2.1. Строевая подготовка.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Перестроения из колонны по одному по два, по четыре,	2	ОК 2, 4, 5, 6

	по восемь в движении. Строевые композиции. Перестроение из одной шеренги в две, три, уступом. Подвижные игры с элементами строевых упражнений.		
Тема 2.2. Акробатика.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Акробатические упражнения. Группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках. Упражнения для коррекции нарушений осанки и профилактики плоскостопия. Развитие гибкости.	2	ОК 2, 4, 5, 6
Тема 2.3. Висы и упоры.	Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Висы и упоры. Упражнения в лазанье и перелезании на гимнастической стенке. Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Развитие силы и координации.	2	ОК 2, 4, 5, 6
Тема 2.4. Техника движений степ-аэробики.	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степа-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.	2	ОК 2, 4, 5, 6
Тема 2.5. Атлетическая гимнастика.	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.	2	ОК 2, 4, 5, 6
Тема 2.6. Профессионально-	Разучивание, закрепление и совершенствование	2	ОК 2, 4, 5, 6

прикладная физическая подготовка.	профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Переноска предметов и пострадавших. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
Тема 2.7. Зачет.	Зачет.	2	ОК 2, 4, 5, 6
Самостоятельная работа.	Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	16	
Раздел 3. Лыжная подготовка.			ОК 2, 4, 5, 6
Тема 3.1. Техника попеременно-двухшажного хода.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подъём «ёлочкой», поворот переступанием. Подвижные игры.	2	ОК 2, 4, 5, 6
Тема 3.2. Техника попеременно-двухшажного хода.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подъём «ёлочкой», поворот переступанием. Подвижные игры	2	ОК 2, 4, 5, 6
Тема 3.3. Техника одновременных лыжных ходов.	Одновременный одношажный ход (основной и стартовый вариант). Торможение и поворот упором. Подъём «лесенкой». Подвижные игры.	2	ОК 2, 4, 5, 6
Тема 3.4. Совершенствование техники лыжных ходов.	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Подвижные игры. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	2	ОК 2, 4, 5, 6
Тема 3.5. Техника конькового хода.	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Подвижные игры и эстафеты.	2	ОК 2, 4, 5, 6
Тема 3.6. Техника выполнения торможения, поворотов,	Коньковый ход. Переход с хода на ход. Торможение и поворот «плугом». Подвижные игры и эстафеты.	2	ОК 2, 4, 5, 6

подъемов.			
Тема 3.7. Прохождение дистанции	ОРУ с лыжными палками. Преодоление подъёмов и препятствий. Подвижные игры и эстафеты. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).	2	ОК 2, 4, 5, 6
Самостоятельная работа.	Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта. Катание на лыжах/коньках в свободное время. Реферат на избранную тему. Выполнение комплекса упражнений на развитие физических качеств лыжника.	14	
Раздел 4. Спортивные игры.			ОК 1,2,4,5,6,8
Тема 4.1. Техника перемещений.	Баскетбол. Баскетбол. Техника безопасности игры. Правила игры. Совершенствование техники перемещений: передвижения, прыжки, остановки и повороты. Ловля и передача мяча, ведение (с места, в движении и в прыжке). Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2	ОК 1,2,4,5,6,8
Тема 4.2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Совершенствование техники перемещений: передвижения, прыжки, остановки и повороты. Ловля и передача мяча, ведение (с места, в движении и в прыжке). Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2	ОК 1,2,4,5,6,8
Тема 4.3. Совершенствование техники ловли и передачи мяча	Совершенствование техники перемещений: передвижения, прыжки, остановки и повороты. Ловля и передача мяча, ведение (с места, в движении и в прыжке). Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2	ОК 1,2,4,5,6,8
Тема 4.4. Совершенствование техники бросков мяча	Совершенствование техники броска мяча в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	ОК 1,2,4,5,6,8
Тема 4.5. Совершенствование техники бросков мяча	Совершенствование техники броска мяча в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	ОК 1,2,4,5,6,8
Тема 4.6. Техника защиты	Вырывание и выбивание мяча. Приёмы техники защиты, перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание. Игра по упрощённым правилам.	2	ОК 1,2,4,5,6,8

Тема 4.7. Тактика игры.	Тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощённым правилам. . После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	2	ОК 1,2,4,5,6,8
Тема 4.8. Техника перемещений.	Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Стойки, перемещения. Приём мяча снизу двумя руками. Приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	2	ОК 1,2,4,5,6,8
Тема 4.9. Техника перемещений.	Стойки, перемещения. Приём мяча снизу двумя руками. Приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	2	ОК 1,2,4,5,6,8
Тема 4.10. Совершенствование техники приема.	Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками. Передача сверху двумя руками.	2	ОК 1,2,4,5,6,8
Тема 4.11. Совершенствование техники приема.	Совершенствование приёма и верхней передачи в парах и тройках. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	ОК 1,2,4,5,6,8
Тема 4.12. Техника выполнения нападающего удара	Совершенствование нападающего удара и одиночного блокирования. Учебная игра	2	ОК 1,2,4,5,6,8
Самостоятельная работа.	В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм. Реферат на избранную тему. Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств.	18	
Раздел 5. Плавание.			ОК 1,2,4,5,6,8
Тема 5.1. Техника безопасности.	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейнах. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль при занятиях плаванием.	2	ОК 1,2,4,5,6,8
Тема 5.2. Техника стилей плавания	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брасса. Проплывание отрезков от 25-100м по 2-6 раз.	2	ОК 1,2,4,5,6,8
Тема 5.3. Зачет	Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600м. Плавание на боку и на спине. Зачёт	2	ОК 1,2,4,5,6,8

Самостоятельная работа.	Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по плаванию. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах. Реферат на избранную тему.	6	
Всего:		150	

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Код ПК, ОК
1	2	3	
Раздел 1. Лёгкая атлетика.			
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	ОК 2, 4, 6.
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 100м. Развитие скоростных качеств.	2	ОК 2, 4, 6.
Тема 1.3. Техника бега на короткие дистанции	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 100м. Развитие скоростных качеств.	2	ОК 2, 4, 6.
Тема 1.4. Техника метания гранаты.	Бег 100м- зачёт. Метание гранаты 500 и 700 гр. Развитие силы.	2	ОК 2, 4, 6.
Тема 1.5. Техника метания гранаты.	Метание гранаты 500 и 700 гр.- зачёт. Кросс 500 и 1000 м	2	ОК 2, 4, 6.
Тема 1.6. Техника прыжков в длину.	Прыжок в длину с места. Кросс 500 и 1000 м	2	ОК 2, 4, 6.
Тема 1.7. Техника прыжков в длину.	Прыжок в длину с места. Кросс 500 и 1000 м	2	ОК 2, 4, 6.
Тема 1.8. Кроссовая подготовка.	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	ОК 2, 4, 6.
Самостоятельная работа обучающихся	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Реферат на избранную тему. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или	16	

	фрагмента занятия. Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств легкоатлета.		
Раздел 2. Гимнастика.			ОК 2, 4, 5, 6
Тема 2.1. Строевая подготовка.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Перестроения из колонны по одному по два, по четыре, по восемь в движении. Строевые композиции. Перестроение из одной шеренги в две, три, уступом. Подвижные игры с элементами строевых упражнений.	2	ОК 2, 4, 5, 6
Тема 2.2. Акробатика.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Акробатические упражнения. Группировка, перекувырки, кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках. Упражнения для коррекции нарушений осанки и профилактики плоскостопия. Развитие гибкости.	2	ОК 2, 4, 5, 6
Тема 2.3. Висы и упоры.	Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Висы и упоры. Упражнения в лазанье и перелезании на гимнастической стенке. Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Развитие силы и координации	2	ОК 2, 4, 5, 6
Тема 2.4. Техника движений степ-аэробики.	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степа-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.	2	ОК 2, 4, 5, 6
Тема 2.5. Атлетическая гимнастика.	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.	2	ОК 2, 4, 5, 6
Тема 2.6. Круговая тренировка	Методы регулирования нагрузки: изменение веса,	2	ОК 2, 4, 5, 6

	исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.		
Тема 2.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Переноска предметов и пострадавших.	2	ОК 2, 4, 5, 6
Тема 2.8. Зачет.	Нормативы по общефизической подготовке	2	ОК 2, 4, 5, 6
Самостоятельная работа.	Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	16	
Раздел 3. Лыжная подготовка.			ОК 2, 4, 5, 6
Тема 3.1. Техника попеременно-двухшажного хода.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подъём «ёлочкой», поворот переступанием. Подвижные игры.	2	ОК 2, 4, 5, 6
Тема 3.2. Техника попеременно-двухшажного хода	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подъём «ёлочкой», поворот переступанием.	2	ОК 2, 4, 5, 6
Тема 3.3. Техника одновременных лыжных ходов.	Одновременный одношажный ход (основной и стартовый вариант). Торможение и поворот упором. Подъём «лесенкой». Подвижные игры.	2	ОК 2, 4, 5, 6
Тема 3.4. Совершенствование техники лыжных ходов.	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Подвижные игры. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	2	ОК 2, 4, 5, 6
Тема 3.5. Техника конькового	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	2	ОК 2, 4, 5, 6

хода.	Подвижные игры и эстафеты.		
Тема 3.6. Прохождение дистанции	Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).	2	ОК 2, 4, 5, 6
Самостоятельная работа.	Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта. Катание на лыжах/коньках в свободное время. Реферат на избранную тему. Выполнение комплекса упражнений на развитие физических качеств лыжника.	12	
Раздел 4. Спортивные игры.			ОК 1,2,4,5,6,8
Тема 4.1. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Баскетбол. Баскетбол. Техника безопасности игры. Правила игры. Совершенствование техники перемещений: передвижения, прыжки, остановки и повороты. Ловля и передача мяча, ведение (с места, в движении и в прыжке). Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2	ОК 1,2,4,5,6,8
Тема 4.2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Баскетбол. Баскетбол. Техника безопасности игры. Правила игры. Совершенствование техники перемещений: передвижения, прыжки, остановки и повороты. Ловля и передача мяча, ведение (с места, в движении и в прыжке). Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2	ОК 1,2,4,5,6,8
Тема 4.3. Совершенствование техники бросков мяча	Совершенствование техники броска мяча в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	ОК 1,2,4,5,6,8
Тема 4.4. Совершенствование техники бросков мяча	Совершенствование техники броска мяча в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.	2	ОК 1,2,4,5,6,8
Тема 4.5 Зачет	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	ОК 1,2,4,5,6,8
Всего:		98	

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Код ПК, ОК
-----------------------------	--	--	------------

1	2	3	
Раздел 1. Спортивные игры.			
Тема 1.1. Техника перемещений.	Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Стойки, перемещения. Приём мяча снизу двумя руками. Приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	2	ОК 1,2,4,5,6,8
Тема 1.2. Совершенствование техники приема.	Совершенствование приёма и верхней передачи в парах и тройках. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	ОК 1,2,4,5,6,8
Тема 1.3. Техника игры в нападении	Совершенствование нападающего удара и одиночного блокирования	2	ОК 1,2,4,5,6,8
Тема 1.4. Тактика игры	Учебная игра с практикой судейства	2	ОК 1,2,4,5,6,8
Самостоятельная работа.	В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм. Реферат на избранную тему. Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств.	14	
Раздел 2. Плавание			
Тема 2.1. Техника стилей плавания	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брасса. Проплывание отрезков от 25-100м по 2-6 раз.	2	ОК 1,2,4,5,6,8
Тема 2.2. Техника стилей плавания	Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600м. Плавание на боку и на спине. Зачёт	2	ОК 1,2,4,5,6,8
Самостоятельная работа.	Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по плаванию. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах. Реферат на избранную тему.	6	
Раздел 3. Лёгкая атлетика.			18
Тема 3.1. Кроссовая подготовка	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	ОК 2, 4, 6.

Тема 3.2. Техника бега на короткие дистанции	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 100м. Развитие скоростных качеств.	2	ОК 2, 4, 6.
Тема 3.3. Техника бега на короткие дистанции	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 100м. Развитие скоростных качеств.	2	ОК 2, 4, 6.
Тема 3.4. Техника метания гранаты.	Бег 100м- зачёт. Метание гранаты 500 и 700 гр. Развитие силы.	2	ОК 2, 4, 6.
Тема 3.5. Техника метания гранаты.	Метание гранаты 500 и 700 гр.- зачёт. Кросс 500 и 1000 м	2	ОК 2, 4, 6.
Тема 3.6. Техника прыжков в длину.	Прыжок в длину с места. Кросс 500 и 1000 м	2	ОК 2, 4, 6.
Тема 3.7. Кроссовая подготовка.	Прыжки в длину с места- зачёт. Кросс 500 и 1000 м	2	ОК 2, 4, 6.
Тема 3.8. Кроссовая подготовка.	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	ОК 2, 4, 6.
Тема 3.9. Кроссовая подготовка.	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	ОК 2, 4, 6.
Самостоятельная работа обучающихся	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Реферат на избранную тему. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия. Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств легкоатлета.	16	
Раздел 4. Гимнастика.			ОК 2, 4, 5, 6
Тема 4.1. Строевая подготовка.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Перестроения из колонны по одному по два, по четыре, по восемь в движении. Строевые композиции. Перестроение из одной шеренги в две, три, уступом. Подвижные игры с элементами строевых упражнений.	2	ОК 2, 4, 5, 6
Тема 4.2. Зачет.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Акробатические упражнения. Группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках. Упражнения для коррекции нарушений осанки и профилактики плоскостопия. Развитие гибкости.	2	ОК 2, 4, 5, 6

Тема 4.3. Висы и упоры.	Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Висы и упоры. Упражнения в лазанье и перелезании на гимнастической стенке. Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Развитие силы и координации.	2	ОК 2, 4, 5, 6
Тема 4.4. Техника движений степ-аэробики.	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степа-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.	2	ОК 2, 4, 5, 6
Тема 4.5. Атлетическая гимнастика.	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Круговая тренировка.	2	ОК 2, 4, 5, 6
Тема 4.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Переноска предметов и пострадавших.	2	ОК 2, 4, 5, 6
Самостоятельная работа.	Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	16	
Дифференцированный зачёт		2	
Всего:		96	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Подраздел 1. Спортивный комплекс

Часть 1. Раздевальные

Основное оборудование

1.7.1. Система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте/Система хранения и сушка вещей обучающихся со скамьей в комплекте

Часть 2. Универсальный спортивный зал

Основное оборудование

1.7.2. Табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном

1.7.3. Стеллаж для инвентаря

Спортивные игры

1.7.4. Стойки волейбольные с волейбольной сеткой

1.7.5. Ворота для мини-футбола/гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из 2-х ворот с сетками)

1.7.6. Защитная сетка на окна

1.7.7. Кольцо баскетбольное

1.7.8. Сетка баскетбольная

1.7.9. Ферма для щита баскетбольного

1.7.10. Щит баскетбольный

1.7.11. Мяч баскетбольный

1.7.12. Мяч футбольный

1.7.13. Мяч волейбольный

1.7.14. Насос для накачивания мячей

1.7.15. Жилетка игровая

1.7.16. Щитки футбольные

1.7.17. Перчатки вратарские

1.7.18. Свисток

1.7.19. Секундомер

1.7.20. Система для перевозки и хранения мячей

1.7.21. Конус с втулкой, палкой и флажком

Дополнительное вариативное оборудование

1.7.22. Стеновые протекторы

Общефизическая подготовка

Основное оборудование

1.7.23. Скамейка гимнастическая универсальная

1.7.24. Мат гимнастический прямой

1.7.25. Мост гимнастический подкидной

1.7.26. Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты

1.7.27. Бревно гимнастическое тренировочное

1.7.28. Стенка гимнастическая

1.7.29. Перекладина гимнастическая пристенная/Перекладина гимнастическая универсальная (турник)

1.7.30. Перекладина навесная универсальная

1.7.31. Брусья навесные для гимнастической стенки

1.7.32. Брусья гимнастические параллельные

1.7.33. Брусья гимнастические разновысокие

1.7.34. Кольца гимнастические

1.7.35. Козел гимнастический

1.7.36. Конь гимнастический (с ручками) маховый

- 1.7.37. Конь гимнастический прыжковый переменной высоты
- 1.7.38. Тумба прыжковая атлетическая
- 1.7.39. Доска навесная для гимнастической стенки
- 1.7.40. Тренажер навесной
- 1.7.41. Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)
- 1.7.42. Консоль пристенная для канатов и шестов
- 1.7.43. Канат для лазания
- 1.7.44. Скакалка
- 1.7.45. Медбол
- 1.7.46. Степ платформа
- 1.7.47. Снаряд для функционального тренинга
- 1.7.48. Дуги для подлезания
- 1.7.49. Коврик гимнастический
- 1.7.50. Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар)
- 1.7.51. Стойка для бодибаров
- Дополнительное вариативное оборудование
- 1.7.52. Шест для лазания
- 1.7.53. Стойка баскетбольная
- Основное оборудование
- Легкая атлетика
- 1.7.54. Стойки для прыжков в высоту
- 1.7.55. Планка для прыжков в высоту
- 1.7.56. Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту
- 1.7.57. Дорожка гимнастическая
- 1.7.58. Дорожка для прыжков в длину
- 1.7.59. Мяч для метания
- 1.7.60. Щит для метания в цель навесной
- 1.7.61. Барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский
- 1.7.62. Палочка эстафетная
- 1.7.63. Комплект гантелей
- 1.7.64. Комплект гирь
- 1.7.65. Нагрудные номера
- Подвижные игры и спортмероприятия
- Основное оборудование
- 1.7.66. Набор для подвижных игр (в сумке)
- 1.7.67. Комплект для проведения спортмероприятий (в бауле)
- 1.7.68. Комплект судейский (в сумке)
- 1.7.69. Музыкальный центр
- Часть 3. Кабинет учителя физической культуры
- Специализированная мебель и системы хранения
- Основное оборудование
- 1.7.70. Стол учителя
- 1.7.71. Кресло учителя
- 1.7.72. Шкаф для одежды
- 1.7.73. Доска пробковая/Доска магнитно-маркерная
- Технические средства
- 1.7.74. Компьютер учителя с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение, ПО для цифровой лаборатории с возможностью онлайн опроса)
- 1.7.75. Многофункциональное устройство/принтер
- Часть 2. Снарядная
- Основное/Дополнительное вариативное оборудование
- 1.7.76. Стеллаж для лыж

- 1.7.77. Лыжный комплект
- 1.7.78. Шкаф для сушки лыжных ботинок
- 1.7.79. Флажки для разметки лыжной трассы
- 1.7.80. Нагрудные номера
- Основное оборудование
- 1.7.81. Стол для настольного тенниса передвижной для помещений
- 1.7.82. Комплект для настольного тенниса
- 1.7.83. Стойки для бадминтона
- 1.7.84. Набор для бадминтона (в чехле)
- 1.7.85. Тележка для перевозки матов
- 1.7.86. Мат гимнастический складной
- 1.7.87. Комплект поливалентных матов и модулей
- 1.7.88. Обруч гимнастический
- 1.7.89. Упоры для отжиманий
- 1.7.90. Канат для перетягивания
- 1.7.91. Граната спортивная для метания
- 1.7.92. Пьедестал разборный
- 1.7.93. Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи*

Часть 3. Малый спортивный зал

Дополнительное вариативное оборудование

- 1.7.134. Тренажер беговая дорожка (электрическая)
- 1.7.135. Тренажер эллипсоид магнитный
- 1.7.136. Велотренажер магнитный
- 1.7.137. Тренажер на жим лежа
- 1.7.138. Тренажер для вертикального жима
- 1.7.139. Тренажер вертикально-горизонтальной тяги
- 1.7.140. Скамья для пресса
- 1.7.141. Тренажер для жима ногами
- 1.7.142. Скамья горизонтальная атлетическая
- 1.7.143. Скамья универсальная
- 1.7.144. Тренажер для мышц спины
- 1.7.145. Скамья для обратных гиперэкстензий
- 1.7.146. Стеллаж для гантелей
- 1.7.147. Комплект гантелей обрезиненных
- 1.7.148. Штанга обрезиненная разборная
- 1.7.149. Стойка для приседания со штангой
- 1.7.150. Скамейка для жима штанги
- 1.7.151. Тренажер для разработки отводящих и приводящих мышц бедра
- Технические средства
- 1.7.152. Музыкальный центр
- Комплект для фитнеса, хореографии и общефизической подготовки

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева, А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

4. Виленский, М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Германов, Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
6. Зайцев, А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
7. Качанов, Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
8. Кузнецов, В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
9. Кузнецов, В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
10. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
11. Мелёхин, А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
12. Пельменев, В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
13. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
14. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
15. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
16. Собянин, Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
17. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.
18. Чернов, И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
19. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
20. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

3.2.2 Электронные ресурсы

1. www.физическая-культура.рф - Сайт по физической культуре
2. www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».

3.2.3. Дополнительные печатные издания

1. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.

2. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Уо 01.01. Описывать значимость своей профессии Уо 02.01 оценивать эффективность и качества выполнения профессиональных задач Уо 04.02 анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Уо 04.03 определять этапы решения задачи; Уо 04.04 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; Уо 05.02 создавать простые информационные представления о проделанной работе; Уо 06.02 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности Уо 08.03 определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха, производится оценка. Тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы
Зо 01.01. Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей Зо 02.01 выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач в области организации и выполнения работ Зо 04.02 основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; Зо 05.01 основные виды и процедуры обработки информации; Зо 06.01	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	

психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; Зо 08.03 возможные траектории профессионального развития и самообразования;		
--	--	--