**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЧИНСКИЙ ТЕХНИКУМ НЕФТИ И ГАЗА ИМНЕИ Е.А. ДЕМЬЯНЕНКО»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура
22.02.06 Сварочное производство

РАССМОТРЕНО
предметно-цикловой комиссией
сварочного производства
Протокол № ____
от « ____ » _____ 2023 г.
Председатель предметно-цикловой
комиссии _____ Н.Н. Бондарчук

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-методической работе
_____ О.В. Степанова
« ____ » _____ 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 22.02.06 Сварочное производство, входящей в укрупненную группу профессий 22.00.00 Технология материалов (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 21.04.2014 № 360, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 27.06.2014 № 32877).

Организация-разработчик: краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Ачинский техникум нефти и газа имени Е. А. Демьяненко».

Разработчик: Цапков Артем Владимирович, преподаватель высшей квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООГСЭ. 04 Физическая культура

1.1 . Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ОПОП ФГОС по специальности СПО 22.02.06 Сварочное производство.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть реализована исключительно с применением электронного обучения (ЭО), дистанционных образовательных технологий (ДОТ) при использовании материалов, размещенных в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) техникума.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ОПОП.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

Код	Образовательный результат
Уметь:	
У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Знать:	
31	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
32	основы здорового образа жизни
Формируемые общие компетенции:	
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.4. Использование часов вариативной части ОПОП

На данную дисциплину часов вариативной части не предусмотрено

1.5 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

При очной форме обучения:

Максимальная учебная нагрузка для обучающегося 336 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часа;
самостоятельной работы обучающегося 168 часа.

При реализации программы учебной дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:
самостоятельная работа по материалам, размещенным в ЭИОС техникума 336
часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	в т.ч. по курсам, семестрам		в т.ч. по курсам, семестрам		в т.ч. по курсам, семестрам	
		2 курс 3 семестр	2 курс 4 семестр	3 курс 5 семестр	3 курс, 6 семестр	4 курс 7 семестр	4 курс, 8 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336	56	80	52	48	56	44
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168	28	40	26	24	28	22
в том числе:							
практические занятия	168	28	40	26	24	28	22
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168	28	40	26	24	28	22
в том числе:							
Написание рефератов	168	28	40	26	24	28	22
<i>Итоговая аттестация в форме</i>		<i>диф. зач.</i>	<i>диф. зач.</i>	<i>диф. зач.</i>	<i>диф. зач.</i>	<i>диф. зач.</i>	<i>диф. зач.</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

№ занятия	Наименование разделов и тем	Наименование разделов и тем, содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов		Образовательный результат	Форма организации занятий	Форма организации занятий при использовании ЭО, ДОТ**	Обеспечение средствами обучения
			аудит	сам. раб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Раздел 1	Основы физической культуры	2	2				
1 (2)	Тема 1.1.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества. Профессиональная направленность физического воспитания для специалистов нефтяной промышленности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.	2		31, 32, ОК 1, ОК 4, ОК 8	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	презентация
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка рефератов и презентаций по темам: «Физическая культура и спорт как социальные феномены общества»; «Современное состояние физической культуры и спорта в Российской Федерации»; Федеральный закон «О физической культуре		2	При использовании ЭО, ДОТ: выполнение тестовых заданий по окончанию темы; выполнение контрольной (самостоятельной работы) работы.			

		и спорте в Российской Федерации»; «Физическая культура личности»; «Цели и задачи физической культуры в различных сферах жизни»; «Ценности физической культуры».						
	Раздел 2	Легкая атлетика и ОФП	10	10				
	Тема 2.1.	Формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники основных легкоатлетических видов.	10					
2 (4)		Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта, стартового разгона, финиширования. Старт под команду на коротких отрезках. Развитие скоростно-силовой и скоростной выносливости.	2		У1, У2, 31, 32, ОК 2, ОК 8	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	беговая дорожка, стартовые колодки, флажки
3 (6)		Техника высокого старта и тактики бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой дорожке и повороту. Финиширование (финишный рывок). Бег 100 м на результат. ГТО	2		У1, 31, ОК 2, ОК 8	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	стартовые колодки, флажки, секундомер
4 (8)		Техника прыжка в длину с места. Техника отталкивания, полета и приземления. Специальные прыжковые упражнения. Бег 1000 м на результат. ГТО	2		У1, 31, ОК 8,	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	рулетка, флажки, секундомер
5 (10)		Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки снизу, сверху. Прыжок в длину с места – контрольный норматив.	2		У1, 31, ОК 8	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	Эстафетные палочки, рулетка, секундомер
6 (12)		Техника метания гранаты. Держание гранаты, разбег, финальное усилие. Развитие основных физических качеств легкоатлета. Метание гранаты – контрольный норматив.	2		У1, 31, ОК 8,	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	гранаты, набивные мячи

		ГТО						
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка рефератов по темам: «Бег на короткие дистанции (спринт). Эстафетный бег»; «Бег на средние дистанции. Кросс»; «Прыжки в длину с разбега»; «Метание снарядов»; «Метание гранаты».		10	При использовании ЭО, ДОТ: выполнение тестовых заданий по окончанию темы; выполнение контрольной (самостоятельной работы) работы.			
	Раздел 3	Волейбол	20	20				
	Тема 3.1.	Формирование умений и навыков основных приемов техники и тактики игры в волейбол.	20					
7 (14)		Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Техника перемещений, стоек, передачи (приема) мяча двумя руками сверху (снизу). Стойки (высокая, средняя). Перемещения (ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок). Передача мяча двумя руками сверху (снизу) в парах, тройках. Подводящие упражнения. Упражнения по технике. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
8 (16)		Техника передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад. Передача мяча на месте и после перемещения. Упражнения у стенки: изменять высоту передачи, увеличивать и уменьшать расстояние от стены. Учебная игра. Самостоятельное судейство.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
9 (18)		Техника приема мяча двумя руками снизу. Прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 2-3 м, затем постепенно увеличивать до 5-9 м). Прием мяча от сетки, с подачи. Учебная игра. Самостоятельное	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток

		судейство.						
10 (20)		Техника прямой подачи мяча снизу. Подводящие упражнения (исходное положение, подбрасывание мяча). Упражнения по технике (подача в пределы площадки, в правую или левую половину площадки). Учебная игра.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практич еское занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
11 (22)		Техника прямой подачи мяча сверху. Подводящие упражнения (исходное положение, подбрасывание мяча). Упражнения по технике (подача в пределы площадки, в правую или левую половину площадки). Учебная игра. Самостоятельное судейство.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практич еское занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
12 (24)		Техника нападающего удара. Подготовительные упражнения для овладения техникой разбега, прыжка, ударного движения и приземления. Упражнения по технике (нападающие удары из зон 2,3 – направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока). Учебная игра.	2		У1, У2, 31, 32, ОК 6	практич еское занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
13(26)		Индивидуальные тактические действия в нападении. Тактические действия при передачах мяча (чередование передач в опорном положении и в прыжке, различных по высоте и расстоянию). Тактические действия при подачах мяча (чередование способов подач, подач на силу и точность). Тактические действия при нападающих ударах (чередование нападающих ударов и «обманов»). Учебная игра. Самостоятельное судейство.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практич еское занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
14(28)		Индивидуальные тактические действия в защите. Выбор места и способа приема мяча от подачи, нападающего удара. Выбор места	2		У1, 31, 32, ОК 6	практич еское занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	волейбольная сетка, волейбольные

		и определение направления удара при блокировании. Учебная игра. Самостоятельное судейство.						мячи, свисток
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка рефератов по темам: «История возникновения волейбола»; «Содержание и правила игры»; «Специфика волейбола»; «Техника игры»; «Тактика игры».		20	При использовании ЭО, ДОТ: выполнение тестовых заданий по окончанию темы; выполнение контрольной (самостоятельной работы) работы.			
		Итого за 3 семестр:	28	28				
		4 семестр						
	Раздел 4	Баскетбол	14	14				
	Тема 4.1.	Формирование умений и навыков основных приемов техники и тактики игры в баскетбол.	14					
15 (30)		Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Техника стойк баскетболиста и передвижений. Передача и ловля мяча. Стойка с выставленной вперед ногой и параллельная. Передвижения (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Передачи мяча с места, в движении, в прыжке (двумя руками сверху, от груди, снизу, одной рукой от плеча, скрытая передача за спиной). Передачи мяча дальние, средние, ближние, с отскоком. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
16 (32)		Техника ведения мяча. Ведение мяча с высоким отскоком, низким отскоком, зрительным контролем и без зрительного контроля. Ведение мяча с изменением направления и скорости, с поворотом и переводом мяча. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи

17 (34)		Техника бросков мяча в корзину с места и после ведения. Броски мяча двумя руками сверху, от груди, снизу; одной рукой от плеча, с отскоком от щита и без отскока, с вращением. Броски мяча дальние, средние, ближние. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Самостоятельное судейство.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
18 (36)		Техника штрафного броска. Штрафной бросок двумя руками сверху, от груди, одной рукой сверху или от плеча. Общая и специальная физическая подготовка баскетболиста. Учебная игра. Самостоятельное судейство.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
19 (38)		Тактика игры в защите. Индивидуальные действия против игрока с мячом (противодействие розыгрышу мяча, атаке корзины, перехват мяча, накрывание мяча при броске) и без мяча (противодействие выходу на свободное место, получению мяча). Групповые действия (взаимодействие двух и трех игроков). Финты и сочетание приемов в игровых комбинациях. ОФП и СФП баскетболиста. Учебная игра.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
20 (40)		Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом (розыгрыш мяча, атака корзины) и без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча), групповые действия (взаимодействие двух и трех игроков). Специальные тактические комбинации. Развитие логического мышления в процессе игровой деятельности. СФП баскетболиста. Учебная игра.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи

21 (42)		Выполнение контрольных нормативов по технике игры в баскетбол.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка рефератов по темам: «История баскетбола»; «Правила игры»; «Техника и тактика игры»; «Соревнования по баскетболу»; «Разновидности баскетбола».		14	При использовании ЭО, ДОТ: выполнение тестовых заданий по окончанию темы; выполнение контрольной (самостоятельной работы) работы.			
	Раздел 5	Мини-футбол	16	16				
	Тема 5.1.	Формирование умений и навыков основных приемов техники и тактики игры в мини-футбол.	16					
22 (44)		Инструктаж по технике безопасности при игре в мини-футбол. Правила игры в мини-футбол. Техника передвижений, остановок и поворотов. Передвижение обычным бегом, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Остановки выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки и повороты на месте и в движении. Учебная игра.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	ворота, футбольные мячи
23 (46)		Техника выполнения ударов по мячу. Удары ногой внутренней стороной стопы, носком и пяткой. Выполнение ударов по мячу головой средней частью лба и боковой частью лба. Удары по мячу на месте, в движении, в прыжке, с поворотом, «через себя», по катящимся и летящим мячам с различными траекториями и направлением. Учебная игра. Самостоятельное судейство.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	ворота, футбольные мячи

24 (48)	Техника остановки мяча ногой, туловищем, головой. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой (подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром), туловищем (грудью, животом), головой средней частью лба. Остановки с переводом, на месте, в движении, в прыжке, катящихся и летящих мячей с различной траекторией и направлением. Учебная игра. Самостоятельное судейство.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	ворота, футбольные мячи
25 (50)	Техника ведения мяча. Выполнение упражнений с ведением мяча ногой средней частью подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема и носком. Ведение мяча по прямой, дугами, с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. Самостоятельное судейство.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	ворота, футбольные мячи
26 (52)	Техника обманных движений (финтов). Выполнение финтов «уходом» (выпадом, с переносом ноги через мяч, «ударом» по мячу). Обманные движения в сторону, вперед, назад. Финты с остановкой мяча, с «пропусканием» мяча, с «убиранием» мяча. Обманные движения при расположении соперника спереди, сбоку, сзади. Учебная игра.	2		У1, У2, 31, 32, ОК 2, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	ворота, футбольные мячи
27 (54)	Техника отбора мяча. Выполнение упражнений с отбором мяча в выпаде, в прокате, толчком плеча. Отбор мяча при атаке соперника спереди, сбоку, сзади. Выполнение игровых комбинаций. Техника игры вратаря. Техника владения мячом (ловля, отбивание, переводы, броски). Учебная игра. Самостоятельное судейство.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	ворота, футбольные мячи
28 (56)	Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные тактические действия в	2		У1, 31, 32,	практическое	самостоятельно по материалам	ворота, футбольные

		нападении вратаря и полевого игрока; групповые комбинации в стандартных положениях и игровых эпизодах. Индивидуальные тактические действия в защите вратаря против игрока с мячом и полевого игрока против игрока без мяча и с мячом. Групповые противодействия комбинациям: страховка, искусственное положение «вне игры», с участием вратаря. Учебная игра. Самостоятельное судейство.			ОК 6	занятие	ЭИОС	мячи
29 (58)		Выполнение контрольных нормативов по технике игры в мини-футбол.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	ворота, футбольные мячи
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка рефератов по темам: «История возникновения и развития футбола»; «Основные правила футбола»; «Правила пенальти и положение «вне игры» в футболе»; «Желтая и красная карточки»; «Размер, линии разметки и конструкция футбольного поля»; «Мяч для футбола и форма».		16	При использовании ЭО, ДОТ: выполнение тестовых заданий по окончанию темы; выполнение контрольной (самостоятельной работы) работы.			
	Раздел 6	Гимнастика	10	10				
	Тема 6.1.	Обучение и совершенствование простых и сложных двигательных действий в акробатике, гимнастике.	10					
30 (60)		Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Обучение технике элементов акробатики. Строевые	2		У1, 31, 32, ОК 4,	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	гимнастические маты, перекладина,

		упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки, равновесия, стойки. Связки элементов. Силовые упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Прыжки через скакалку (на двух ногах, на одной ноге). Упражнения на гибкость.			ОК 8			скакалка
31(62)		Разучивание акробатической комбинации. Общеразвивающие упражнения в кругу. Акробатическая комбинация: равновесие; кувырок вперед без помощи рук; кувырок вперед в группировке; длинный кувырок вперед; кувырок, назад прогнувшись через левое плечо; перекат правым боком, левым боком; стойка на голове; кувырок вперед; стойка на лопатках; кувырок назад в полушпагат, руки в стороны; упор присев; прыжок вверх, руки в стороны; основная стойка. Прыжки через скакалку – контрольный норматив.	2		У1, 31, 32, ОК 4, ОК 5, ОК 8	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	гимнастические маты, перекладина, скакалка
32 (64)		Совершенствование акробатической комбинации. Общеразвивающие упражнения в парах. Связки элементов. Упражнения на координацию движений. Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса. Корректирующая гимнастика (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Подтягивание на высокой перекладине – контрольный норматив.	2		У1, 31, 32, ОК 4, ОК 8,	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	гимнастические маты, перекладина, скакалка
33 (66)		Совершенствование акробатической комбинации. Прыжки через скакалку (перешагиванием, скрестными прыжками). Лазанье по канату. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – контрольный норматив.	2		У1, У2, 31, 32, ОК 4, ОК 8,	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	гимнастические маты, перекладина, скакалка

34 (68)		Выполнение контрольных нормативов по гимнастике: акробатическая комбинация, поднимание туловища из положения, лежа на спине за 3 минуты.	2		У1, 31, 32, ОК 4, ОК 8	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	гимнастические маты, перекладина, скакалка
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка рефератов по темам: «Спортивная гимнастика — олимпийский вид»; «Художественная гимнастика — исполнение упражнений»; «Командная гимнастика»; «Акробатическая гимнастика»; «Спортивная аэробика»; «Разные виды оздоровительной гимнастики».		10	При использовании ЭО, ДОТ: выполнение тестовых заданий по окончании темы; выполнение контрольной (самостоятельной работы) работы.			
		Итого за 4 семестр:	40	40				
		5 семестр						
	Раздел 7	Легкая атлетика и ОФП	10	10				
	Тема 7.1.	Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники основных легкоатлетических видов.	10					
35 (70)		Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств легкоатлета. Специальные беговые упражнения. Бег по команде с низкого и высокого старта на отрезках 20-30 м с интенсивностью 80-90% от максимума. Бег и прыжковые упражнения с отягощением на отрезках 30 м. Развитие частоты движений: семенящий бег 30-40 м, бег на месте в упоре 10-20 сек.	2		У1, 31, ОК 8	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	стартовые колодки, флажки, секундомер
36 (72)		Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости.	2		У1, 31, ОК 8	практическое	самостоятельно по материалам	эстафетные палочки,

		Бег с чередованием с ходьбой. Специальные упражнения легкоатлета. Десятикратные и пятикратные прыжки с ноги на ногу с 2-6 шагов разбега. Встречные эстафеты. ГТО			У*2, 3*3	занятие	ЭИОС	флажки, секундомер
37 (74)		Бег 100 м, прыжок в длину – контрольный норматив. ГТО	2		У1, 31, ОК 8 У*2, 3*3	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	рулетка, секундомер, флажки
38 (76)		Техника метания гранаты. Выполнение скрестного шага, стоя боком к направлению броска. Имитация отведения гранаты в ходьбе, беге. Подбор индивидуального разбега и метание с него гранаты. Спортивная ходьба. Эстафетный бег 4х400м.	2		У1, 31, ОК 8,	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	эстафетные палочки, флажки, секундомер, гранаты
39 (78)		Бег 3000 м, метание гранаты - контрольный норматив. ГТО	2		У1, 31, ОК 8, У*2, 3*3	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	флажки, секундомер, гранаты
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка рефератов по темам: «Бег на короткие дистанции (спринт). Эстафетный бег»; «Бег на средние дистанции. Кросс»; «Прыжки в длину с разбега»; «Метание снарядов»; «Метание гранаты».		10	При использовании ЭО, ДОТ: выполнение тестовых заданий по окончанию темы; выполнение контрольной (самостоятельной работы) работы.			
	Раздел 8	Волейбол	14	14				
	Тема 8.1.	Совершенствование умений и навыков основных приемов техники и тактики игры в волейбол.	14					
40 (80)		Техника передачи и приема мяча. Передача и прием мяча двумя руками сверху (снизу) вперед, над собой, назад; на месте, в прыжке и после перемещения; отбивание мяча кулаком; прием мяча от сетки. Упражнения по технике в парах, тройках. Учебная игра. Самостоятельное судейство.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
41 (82)		Техника подачи мяча и нападающего удара.	2		У1, 31,	практич	самостоятельно	волейбольная

		Подача мяча прямая снизу (сверху) в пределы площадки; на партнера, располагающегося в различных точках площадки. Нападающий удар в парах на технику, через сетку из зон 2 и 3 (направление полета мяча совпадает с направлением разбега). Учебная игра. Самостоятельное судейство.			32, ОК 6	еское занятие	по материалам ЭИОС	сетка, волейбольные мячи, свисток
42 (84)		Специальная физическая подготовка волейболиста. Подвижные игры и эстафеты, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты перемещения и ловкости, быстроты ответных действий и прыгучести. Игры: «Мяч капитану», «Передал – садись!», «Мяч в воздухе».	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
43 (86)		Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия в нападении: подача мяча на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча; нападающий удар (нападать в незащищенном направлении, удары с обманами). Групповые действия: взаимодействие игроков линии нападения. Учебная игра. Самостоятельное судейство.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
44-45 (88-90)		Тактика игры в защите. Индивидуальные действия в защите: с подачи прием мяча только двумя руками снизу, без атакующего удара прием двумя руками сверху. Групповые действия: страховка игрока, принимающего мяч с подачи, нападающего удара, блокирующего. Учебная игра. Самостоятельное судейство.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
46-47 (92-94)		Общая и специальная физическая подготовка волейболиста. Круговая тренировка: старты по звуковому сигналу из различных исходных положений, прыжки через скакалку, ходьба выпадами вперед (вправо,	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	волейбольная сетка, волейбольные мячи, набивные

		влево), передачи набивного мяча в парах, выпрыгивание вверх из глубокого приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра. Самостоятельное судейство.						мячи, скакалки
48 (96)		Выполнение контрольных нормативов по технике игры в волейбол.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка рефератов по темам: «История возникновения волейбола»; «Содержание и правила игры»; «Специфика волейбола»; «Техника игры»; «Тактика игры».		14	При использовании ЭО, ДОТ: выполнение тестовых заданий по окончании темы; выполнение контрольной (самостоятельной работы) работы.			
		Итого за 5 семестр:	26	26				
		6 семестр						
	Раздел 9	Мини-футбол	12	12				
	Тема 9.1.	Совершенствование умений и навыков основных приемов техники и тактики игры в мини-футбол.	12					
1 (98)		Техника передвижений, остановок, поворотов и ведения мяча. Передвижение обычным бегом, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Остановки выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки и повороты на месте и в движении. Выполнение упражнений с	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	ворота, футбольные мячи

		ведением мяча ногой средней частью подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема и носком. Ведение мяча по прямой, дугами, с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. Самостоятельное судейство.						
2 (100)		Техника остановки мяча и ударов по мячу. Остановка мяча ногой, туловищем, головой. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой (подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром), туловищем (грудью, животом), головой средней частью лба. Остановки с переводом, на месте, в движении, в прыжке, катящихся и летящих мячей с различной траекторией и направлением. Удары ногой внутренней стороной стопы, носком и пяткой. Выполнение ударов по мячу головой средней частью лба и боковой частью лба. Удары по мячу на месте, в движении, в прыжке, с поворотом, «через себя», по катящимся и летящим мячам с различными траекториями и направлением. Учебная игра. Самостоятельное судейство.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	ворота, футбольные мячи
3 (102)		Техника обманных движений (финтов) и отбора мяча. Выполнение финтов «уходом» (выпадом, с переносом ноги через мяч, «ударом» по мячу). Обманные движения в сторону, вперед, назад. Финты с остановкой мяча, с «пропусканием» мяча, с «убиранием» мяча. Обманные движения при расположении соперника спереди, сбоку, сзади. Выполнение упражнений с отбором мяча в выпаде, в прокате, толчком плеча. Отбор мяча при атаке соперника спереди, сбоку, сзади. Выполнение игровых комбинаций. Техника игры вратаря. Техника	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	ворота, футбольные мячи

		владения мячом (ловля, отбивание, переводы, броски).						
4 (104)		Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия в нападении полевого игрока без мяча: «открывание», отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля. Действия игрока с мячом: ведение, обводка, передачи, удары по воротам. Групповые комбинации в стандартных положениях (вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар) и игровых эпизодах (комбинация «в стенку», «передача в одно касание»). Учебная игра. Самостоятельное судейство.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	ворота, футбольные мячи
5 (106)		Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия в защите против игрока без мяча: «закрывание», «перехват». Действия против игрока с мячом: отбор мяча, противодействие передаче и ударам по воротам. Групповые противодействия комбинациям: «в стенку», «скрещивание», «пропуск мяча». Учебная игра. Самостоятельное судейство.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	ворота, футбольные мячи
6 (108)		Выполнение контрольных нормативов по технике игры в мини-футбол.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	ворота, футбольные мячи
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка рефератов по темам: «История возникновения и развития футбола»; «Основные правила футбола»; «Правила пенальти и положение «вне игры» в футболе»; «Желтая и красная карточки»; «Размер, линии разметки и конструкция		12	При использовании ЭО, ДОТ: выполнение тестовых заданий по окончанию темы; выполнение контрольной (самостоятельной работы) работы.			

		футбольного поля»; «Мяч для футбола и форма».						
	Раздел 10	Баскетбол	10	10				
	Тема 10.1	Совершенствование умений и навыков основных приемов техники и тактики игры в баскетбол.	10					
7 (110)		Техника игры в баскетбол. Передача и ловля мяча с места, в движении, в прыжке (двумя руками сверху, от груди, снизу, одной рукой от плеча). Ведение мяча (с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением направления и скорости, с поворотом и переводом мяча). Броски мяча в корзину с места и после ведения (двумя руками сверху, одной рукой от плеча и др.) с отскоком от щита и без отскока. Штрафной бросок. Учебная игра. Самостоятельное судейство.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
8 (112)		Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом (розыгрыш мяча, атака корзины) и без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения соперника), групповые действия (взаимодействие двух и трех игроков). Специальные тактические упражнения и комбинации. Развитие логического мышления в игровой деятельности. Учебная игра. Самостоятельное судейство.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
9 (18)		Тактика игры в защите. Индивидуальные	2		У1, 31,	практич	самостоятельно	баскетбольные

		действия против игрока с мячом (противодействие розыгрышу мяча, атаке корзины) и без мяча (противодействие выходу на свободное место, получению мяча), групповые действия (взаимодействие двух и трех игроков). Специальные тактические упражнения и комбинации. Развитие логического мышления в игровой деятельности. Учебная игра. Самостоятельное судейство.			32, ОК 6	еское занятие	по материалам ЭИОС	кольца, баскетбольные мячи
10 (20)		Общая и специальная физическая подготовка баскетболиста. Круговая тренировка: старты по звуковому сигналу из различных исходных положений, прыжки через скакалку, передача и ловля набивного мяча в парах, выпрыгивание вверх из глубокого приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра. Самостоятельное судейство.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
11 (22)		Выполнение контрольных нормативов по технике игры в баскетбол.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи, секундомер
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка рефератов по темам: «История баскетбола»; «Правила игры»; «Техника и тактика игры»; «Соревнования по баскетболу»; «Разновидности баскетбола».		10	При использовании ЭО, ДОТ: выполнение тестовых заданий по окончанию темы; выполнение контрольной (самостоятельной работы) работы.			
	Раздел 11	Гимнастика	10	10				
	Тема 11.1	Обучение и совершенствование простых и сложных двигательных действий в	10					

		акробатике, гимнастике.						
12 (24)		Обучение технике элементов акробатики. Специальные общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки, равновесия, стойки, перевороты в сторону. Выполнение связок элементов. Упражнения на гибкость. Подтягивание на высокой перекладине.	2		У1, 31, 32, ОК 4, ОК 8	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	гимнастические маты, перекладина
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка рефератов по темам: «Спортивная гимнастика — олимпийский вид»; «Художественная гимнастика — исполнение упражнений»; «Командная гимнастика»; «Акробатическая гимнастика»; «Спортивная аэробика»; «Разные виды оздоровительной гимнастики».		10	При использовании ЭО, ДОТ: выполнение тестовых заданий по окончанию темы; выполнение контрольной (самостоятельной работы) работы.			
		Итого за 6 семестр:	24	24				
		7 семестр						
	Раздел 12	Легкая атлетика	12	12				
	Тема 12.1	Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники основных легкоатлетических видов.	10					
66 (132)		Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика	2					
67 (134)		Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств легкоатлета. Специальные беговые упражнения.	2		У1, 31, ОК 8	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	стартовые колодки, флажки, секундомер
68 (136)		Бег по команде с низкого и высокого старта на отрезках 30-50 м с интенсивностью 85-95% от максимума. Развитие частоты	2		У1, 31, ОК 8	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	стартовые колодки, флажки,

		движений: семенящий бег 50-60 м, бег на месте в упоре 10-20 сек.						секундомер
69 (138)		Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Бег с чередованием с ходьбой. Специальные упражнения легкоатлета. Прыжковая подготовка. Встречные эстафеты.	2		У1, 31, ОК 8	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	флажки, секундомер, эстафетные палочки
70 (140)		Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Круговая тренировка: прыжки через скакалку, ходьба выпадами, подтягивание на высокой перекладине, выпрыгивание вверх из глубокого приседа, упражнения для мышц брюшного пресса и спины, челночный бег. Встречные эстафеты.	2		У1, 31, ОК 8	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	флажки, секундомер, эстафетные палочки
71 (142)		Бег 3000 м - контрольный норматив.	2		У1, 31, ОК 8, ОК 10	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	флажки, секундомер
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка рефератов по темам: «Бег на короткие дистанции (спринт). Эстафетный бег»; «Бег на средние дистанции. Кросс»; «Прыжки в длину с разбега»; «Метание снарядов»; «Метание гранаты».		10	При использовании ЭО, ДОТ: выполнение тестовых заданий по окончанию темы; выполнение контрольной (самостоятельной работы) работы.			
	Раздел 13	Волейбол	16	16				
	Тема 13.1	Совершенствование умений и навыков основных приемов техники и тактики игры в волейбол.	16					
72 (144)		Техника перемещений, передачи и приема	2		У1, 31,	практическое	самостоятельно	волейбольная

		мяча.			32, ОК 6	еское занятие	по материалам ЭИОС	сетка, волейбольные мячи, свисток
73 (146)		Перемещения (ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок).	2		У1, 31, 32, ОК 6	практич еское занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
74 (148)		Передача и прием мяча двумя руками сверху (снизу) вперед, над собой, назад; на месте, в прыжке и после перемещения; отбивание мяча кулаком; прием мяча от сетки.	2		У1,31, 32, ОК 6	практич еское занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
75 (150)		Упражнения по технике в парах, тройках. Учебная игра. Самостоятельное судейство.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практич еское занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
76 (152)		Техника прямой подачи мяча снизу и сверху. Общеразвивающие упражнения волейболиста.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практич еское занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
77 (154)		Упражнения по технике (подача в пределы площадки, в правую или левую половину площадки, по зонам). Подача после выполнения интенсивных упражнений (прыжков, ускорений). Учебная игра.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практич еское занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
78 (156)		Техника нападающего удара. Нападающий удар в парах на технику, через сетку из зон 2 и 3 (направление полета мяча совпадает с направлением разбега).	2		У1, 31, 32, ОК 6	практич еское занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
79 (158)		Нападение при противодействии блокирующих игроков. Чередование способов нападающих ударов из зоны 4,3,2 с	2		У1, 31, 32 ОК 6	практич еское занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	волейбольная сетка, волейбольные

		передач из 3 и 2, из глубины площадки. Учебная игра. Самостоятельное судейство.						мячи, свисток
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка рефератов по темам: «История возникновения волейбола»; «Содержание и правила игры»; «Специфика волейбола»; «Техника игры»; «Тактика игры».		14	При использовании ЭО, ДОТ: выполнение тестовых заданий по окончанию темы; выполнение контрольной (самостоятельной работы) работы.			
		Итого за 7 семестр:	16	16				
		8 семестр						
	Раздел 14	Мини-футбол	10	10				
	Тема 14.1	Совершенствование умений и навыков основных приемов техники и тактики игры в мини-футбол.	10					
80 (160)		Техника передвижений, остановок, поворотов и ведения мяча. Передвижение обычным бегом, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Остановки выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге. Выполнение упражнений с ведением мяча ногой средней частью подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема и носком. Ведение мяча по прямой, дугами, с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. Самостоятельное судейство.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	ворота, футбольные мячи, стойки
81 (162)		Техника ударов по мячу. Удары ногой внутренней стороной стопы, носком и пяткой. Выполнение ударов по мячу	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	ворота, футбольные мячи

	головой средней частью лба и боковой частью лба. Удары по мячу на месте, в движении, в прыжке, с поворотом, «через себя», по катящимся и летящим мячам с различными траекториями и направлением. Выполнение упражнений с передачей и остановкой мячей. Учебная игра. Самостоятельное судейство.							
82 (164)	Техника игры вратаря. Ловля мяча двумя руками (снизу, сверху, сбоку). Отбивание, переводы и броски (одной и двумя руками). Выполнение упражнений на месте, в движении, в прыжке, катящихся и летящих мячей с различными траекториями и направлением. Учебная игра. Самостоятельное судейство.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	ворота, футбольные мячи	
83 (166)	Техника отбора мяча и обманных движений (финтов). Выполнение упражнений с отбором мяча в выпаде, в прокате, толчком плеча. Отбор мяча при атаке соперника спереди, сбоку, сзади. Выполнение финтов «уходом» (выпадом, с переносом ноги через мяч, «ударом» по мячу). Обманные движения в сторону, вперед, назад. Финты с остановкой мяча, с «пропусканием» мяча, с «убиранием» мяча. Обманные движения при расположении соперника спереди, сбоку, сзади. Выполнение игровых комбинаций. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	ворота, футбольные мячи	

	Самостоятельное судейство.						
84 (168)	Выполнение контрольных нормативов по технике игры в мини-футбол.	2		У1, 31, 32, ОК 6	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	ворота, футбольные мячи, стойки
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка рефератов по темам: «История возникновения и развития футбола»; «Основные правила футбола»; «Правила пенальти и положение «вне игры» в футболе»; «Желтая и красная карточки»; «Размер, линии разметки и конструкция футбольного поля»; «Мяч для футбола и форма».		10	При использовании ЭО, ДОТ: выполнение тестовых заданий по окончанию темы; выполнение контрольной (самостоятельной работы) работы.			
	Всего:	168	168				

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Материально-техническое обеспечение спортивного зала:

- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- сетка волейбольная;
- ворота футбольные;
- насос, рулетка, секундомер;
- шведская стенка, высокая перекладина;
- маты, коврики гимнастические;
- скамейки гимнастические;
- скакалки;
- стартовые колодки, флажки;
- лыжи беговые с ботинками, креплениями и палками (деревянные и пластиковые);
- гантели, гири;
- наборы для настольного тенниса.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2019. – 320 с. – ISBN: 978-5-4468-5107-2/ – Текст : непосредственный.

2. Конеева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2020. – 322 с. – (Профессиональное образование). – ISBN: 978-5-534-13046-1/ – Текст : непосредственный.

3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования. – М : Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN: 978-5-534-02612-2/ – Текст : непосредственный.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура : учебник для студентов среднего профессионального образования. – 19-е изд., стер. – М : Издательский центр «Академия», 2018. 176 с. – ISBN: 978-5-4468-7250-3/ – Текст : непосредственный.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Единая информационная площадка по направлению «Физическая культура и спорт в образовании». – URL URL: <https://еип-фкис.пф/> (дата обращения 22.06.2022). – Текст: электронный.
2. Образовательная социальная сеть. – URL: <https://nsportal.ru/> (дата обращения 10.06.2022). – Текст: электронный.
3. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Юрайт». Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие/ А.А. Бишаева. – URL: – URL: <https://uraitl.ru/bcode/448586> (дата обращения 15.06.2022) – Текст: электронный.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Учебное пособие. – URL: <http://www.fizkult-ura.ru/> (дата обращения 26.06.2022) – Текст: электронный.
5. Базовые виды спорта. – URL: <https://fb.ru/article/387878/bazovyye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie> (дата обращения 20.06.2021) – Текст: электронный.
6. Фитнес программы. – URL: <https://goodlooker.ru/> (дата обращения 20.06.2022) – Текст: электронный.

3.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

На основании данных о состоянии здоровья обучающиеся распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

В целях реализации компетентного подхода применяется комплексная методическая модель преподавания дисциплины, которая основана на использовании активных методов обучения (игровой, соревновательный, круговой, поточный, фронтальный), современных образовательных технологий (презентации, поиск информации на электронных ресурсах), дифференцированного и личностно-ориентированного обучения.

Для проведения текущего контроля освоения основных жизненно важных физических качеств, двигательных умений и навыков проводится тестирование (выполнение контрольных упражнений по каждому разделу программы). При оценке физической подготовленности учитывается как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имеют приоритетное значение.

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине предусматривает дифференцированный зачет.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья	оценка практического задания в процессе учебно-тренировочного занятия; оценка выполнения комплекса упражнений; оценка контрольного норматива; оценка результатов участия в физкультурно-массовых мероприятиях
У2	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.	оценка практического задания в процессе учебно-тренировочного занятия; оценка выполнения комплекса упражнений; оценка контрольного норматива; оценка результатов участия в физкультурно-массовых мероприятиях
З1	роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	учебный диалог; оценка устного опроса; тестирование
З2	основы здорового образа жизни	учебный диалог; оценка устного опроса; тестирование