

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

код, специальность 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений

Ачинск, 2025

РАССМОТРЕНО
предметно-цикловой комиссией
химических технологий
Протокол № ____
от « ____ » _____ 2025 г.
Председатель предметно-цикловой
комиссии _____ О.В. Шподырева

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-методической работе
_____ О.В. Степанова
« ____ » _____ 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений, входящим в укрупненную группу профессий 18.00.00 Химические технологии, список 50 наиболее востребованных на рынке труда, новых и перспективных профессий, (утвержденного приказом Министерства образования и науки от 09.12.2016 №1554 (ред. от 03.07.2024), зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26.12.2016, регистрационный 44899).

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

Разработчик: Цапков Артем Владимирович, преподаватель высшей квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений, квалификация – техник, разработанной в соответствии с ФГОС СПО 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений, квалификация техник (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 № 1554, зарегистрированным в Министерстве юстиции РФ 22.12.2016 г., регистрационный № 44899), входящим в укрупненную группу 18.00.00 Химические технологии, список 50 наиболее востребованных на рынке труда, новых и перспективных профессий, требующих среднего профессионального образования (утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 02.11.2015 г. № 831).

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

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Изучение дисциплины предусматривается после освоения учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура.

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код	Образовательный результат
Уметь:	
У1	анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки
У2	использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности
У3	определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию, оформлять результаты поиска
У4	выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития
У5	организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях
У6	строить коммуникацию с коллегами и руководством
У7	строить коммуникацию в области физической культуры
У8	реализовывать свою гражданскую позицию на основе общечеловеческих ценностей в спорте
У9	соблюдать нормы экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях
У10	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
У11	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
У12	оформлять документы спортивно-оздоровительных мероприятий

Знать:	
31	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
32	основы здорового образа жизни
33	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
34	средства профилактики перенапряжения
Формируемые общие компетенции	
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
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 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрегиональных отношений, применять стандарты антикоррупционного действия
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
ОК 9	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

1.4 Использование часов вариативной части ОПОП

На реализацию учебной дисциплины использование часов вариативной части ОПОП не предусмотрено.

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

При очной форме обучения:

объем учебной нагрузки обучающихся 172 часа, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 172 часа;

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

объем учебной нагрузки обучающихся 172 часа, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 172 часа;

самостоятельная работа по материалам, размещенным в ЭИОС техникума 50 часов

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)	Объем часов работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	Образовательный результат	Форма организации занятий при очной форме обучения	Форма организации занятий при использовании ИЭО, ДОТ	Обеспечение средствами обучения
1	2	3	4	5	6	7	8
	Раздел 1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности (2 курс 3 семестр)					
1 (2)	Тема 1.1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Форма оптимальной двигательной активности в зависимости образа жизни человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.	2	У3, У6, У7, У12, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 05, ОК 08, ОК 10	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	презентация
	Раздел 2	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности					
	Тема 2.1	Легкая атлетика и ОФП	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	У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	стартовые колодки, флажки
3 (6)		Техника высокого старта и тактики бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по	2	У1, У2, У4, У6, У7, У8, У9,	практическое занятие	аудиторное занятие	стартовые колодки,

		прямой дорожке и повороту. Финиширование (финишный рывок). Бег 100 м на результат		У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 06, ОК 08			флажки, секундомер
4 (8)		Техника прыжка в длину с места. Техника отталкивания, полета и приземления. Специальные прыжковые упражнения. Бег 1000 м на результат	2	У1, У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	рулетка, флажки, секундомер
5 (10)		Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки снизу, сверху. Прыжок в длину с места – контрольный норматив	2	У1, У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 06, ОК 08,	практическое занятие	аудиторное занятие	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, У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 06, ОК 08,	практическое занятие	аудиторное занятие	гранаты, набивные мячи
	Тема 2.2	Волейбол	18				
7 (14)		Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Техника перемещений, стойки, 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	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	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	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
9 (18)		Техника приема мяча двумя руками снизу. Прием мяча, брошенного партнером (расстояние 2-3 м, затем постепенно увеличивать до 5-9 м). Прием	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31,	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи

	мяча от сетки, с подачи. Учебная игра. Самостоятельное судейство		32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08			мячи, свисток
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	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	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	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	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	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	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	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	презентация
14 (28)	Индивидуальные тактические действия в защите. Выбор места и способа приема мяча от подачи, нападающего удара. Выбор места и определение направления удара при блокировании	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	презентация

15 (30)		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	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	презентация
16 (32)		Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: тестирование, контрольный норматив	2				
	Тема 2.3	Лыжная подготовка (2 курс 4 семестр)	14				
1 (34)		Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техника попеременных ходов на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход (с увеличением длительности скольжения на 3-4-м шагах). Выполнение техники ходов на учебно-тренировочном круге. Равномерное прохождение дистанции 2-3 км	2	У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные палки, ботинки
2 (36)		Техника одновременных ходов на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Выполнение техники ходов (на равнине и под уклон). Прохождение дистанции 3-4 км с равномерной интенсивностью	2	У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные палки, ботинки
3 (38)		Общая физическая подготовка лыжника. Упражнения для развития общих физических качеств, необходимых при передвижении на лыжах	2	У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
4 (40)		Техника подъемов и спусков. Выполнение подъемов попеременным ходом: скользящим, беговым и ступающим шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой». Спуск в основной	2	У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01,	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные палки, ботинки

		стойке, низкой и высокой. Равномерное прохождение дистанции 4-5 км		ОК 03, ОК 06, ОК 08			
5 (42)		Техника поворотов и торможения. Выполнение поворотов в движении (переступанием, упором, на параллельных лыжах). Выполнение торможения при спусках «плугом», упором, боковым соскальзыванием. Равномерное прохождение дистанции 4-5 км	2	У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные палки, ботинки
6 (44)		Специальная физическая подготовка лыжника. Упражнения для развития специальных физических качеств, необходимых при передвижении на лыжах	2	У1, У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
7 (46)		Выполнение контрольных нормативов по лыжным гонкам - 3 км	2	У1, У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные палки, ботинки, секундомер
	Тема 2.4.	Баскетбол	16				
8 (48)		Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Техника стоек 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	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
9 (50)		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.	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04,	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи

	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре		ОК 06, ОК 08			
10 (52)	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	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
11 (54)	Общая физическая подготовка баскетболиста. Развитие быстроты ответных действий, координационных способностей, выносливости и гибкости. Упражнения для развития прыгучести	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
12 (56)	Специальная физическая подготовка баскетболиста. Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении приемов игры	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
13 (58)	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. Комплекс ОФП	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	презентация, комплекс упражнений для выполнения
14 (60)	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). Комплекс ОФП	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	презентация, комплекс упражнений для выполнения
15 (62)	Выполнение контрольных нормативов по технике	2	У1, У2, У4, У5,	практическое	аудиторное	баскетбольны

		игры в баскетбол		У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	занятие	занятие	е кольца, баскетбольные мячи, секундомер
	Тема 2.5	Гимнастика	8				
16 (64)		Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Силовые упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Прыжки через скакалку (на двух ногах, на одной ноге). Упражнения на гибкость	2	У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	гимнастические маты, скакалки, гимнастические коврики
17 (66)		Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для развития мышц ног. Упражнения на гибкость	2	У1, У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
18 (68)		Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для развития мышц ног. Упражнения на гибкость	2	У1, У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
19 (70)		Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики для формирования правильной осанки и исправления дефектов осанки. Упражнения на гибкость	2	У1, У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
20 (72)		Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: тестирование, контрольный норматив	2				
	Тема 2.6	Легкая атлетика и ОФП (3 курс 5 семестр)	10				
1 (74)		Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств легкоатлета.	2	У2, У4, У6, У7, У8, У9,	практическое занятие	аудиторное занятие	стартовые колодки,

		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.		У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08			флажки, секундомер
2 (76)		Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Бег с чередованием с ходьбой. Специальные упражнения легкоатлета. Десятикратные и пятикратные прыжки с ноги на ногу с 2-6 шагов разбега. Встречные эстафеты	2	У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	эстафетные палочки, флажки, секундомер
3 (78)		Бег 100 м, прыжок в длину – контрольный норматив	2	У1, У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	рулетка, секундомер, флажки
4 (80)		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 4x400м	2	У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	эстафетные палочки, флажки, секундомер, гранаты
5 (82)		Бег 2000 м, метание гранаты - контрольный норматив	2	У1, У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 6, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	флажки, секундомер, гранаты
	Тема 2.7	Волейбол	12				
6 (84)		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,	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 2, ОК 4,	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток

		тройках. Учебная игра. Самостоятельное судейство		ОК 6, ОК 8			
7 (86)		Техника подачи мяча и нападающего удара. 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	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
8 (88)		Специальная физическая подготовка волейболиста. Комплекс упражнений, способствующий развитию быстроты реакции, быстроты перемещения и ловкости, быстроты ответных действий и прыгучести	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
9 (90)		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: взаимодействия игроков линии нападения. Учебная игра. Самостоятельное судейство	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
10 (92)		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	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
11 (94)		Специальная физическая подготовка волейболиста. Комплекс упражнений, способствующий развитию быстроты реакции, быстроты перемещения и ловкости, быстроты ответных действий и прыгучести	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток

12 (96)		Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: тестирование, контрольный норматив	2				
	Тема 2.8	Лыжная подготовка (3 курс 6 семестр)	12				
1 (98)		Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техника попеременных ходов на лыжах. Выполнение техники попеременного двухшажного хода на отрезках 200-300 м: передвижение скользящим шагом, без активных толчков руками (держа палки ниже петель) и активным выполнением толчков руками. Повороты на месте и в движении	2	У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные палки, ботинки
2 (100)		Техника одновременных ходов на лыжах. Выполнение техники одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной вариант) и одновременного двухшажного ходов на отрезках 80-100 м. Тренировка равномерным методом	2	У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные палки, ботинки
3 (102)		Специальная физическая подготовка лыжника. Комплекс упражнений, способствующий развитию силы, выносливости	2	У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
4 (104)		Техника преодоления подъемов и спусков. Выполнение подъемов попеременным ходом: скользящим, беговым и ступающим шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой». Спуск в основной стойке, низкой и высокой, «плугом», «полуплугом». Тренировка переменным методом	2	У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные палки, ботинки
5 (106)		Техника конькового хода. Выполнение техники полуконькового и двухшажного конькового ходов на отрезках 150-200 м. Коньковый ход под уклон 2-3° и на равнине. Свободное передвижение на лыжах 3-4 км	2	У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные палки, ботинки

6 (108)		Выполнение контрольных нормативов по лыжным гонкам – 3 км	2	У1, У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные палки, ботинки, секундомер
	Тема 2.9	Баскетбол	16				
7 (110)		Техника передвижений баскетболиста и владения мячом в нападении. Выполнение остановок по звуковому сигналу (прыжком, двумя шагами). Передача мяча одной и двумя руками различными способами. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Броски мяча в корзину. Учебная игра. Самостоятельное судейство	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
8 (112)		Техника овладения мячом и противодействие в защите. Техника выбивания мяча из рук соперника при передаче мяча и при ведении. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске в корзину. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Учебная игра. Самостоятельное судейство	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
9 (114)		Финты и сочетания приемов. Выполнение сочетаний приемов и финтов без мяча и с мячом. Финт на рывок – рывок. Ведение – передача. Финт на проход – проход. Финт на бросок – передача. Ведение – поворот – бросок. Учебная игра. Самостоятельное судейство	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
10 (116)		Общая физическая подготовка баскетболиста. Круговая тренировка: выпрыгивание вверх из глубокого приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения на гибкость	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
11 (118)		Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом (розыгрыш мяча, атака корзины) и без мяча (выход для получения мяча,	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31,	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные

		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		32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08			е мячи
12 (120)		Тактика игры в защите. Индивидуальные 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	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
13 (122)		Специальная физическая подготовка баскетболиста. Комплекс упражнений, способствующий развитию быстроты реакции, быстроты перемещения и ловкости, быстроты ответных действий и прыгучести	2	У1, У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
14 (124)		Выполнение контрольных нормативов по технике игры в баскетбол: броски мяча после ведения, броски с близкой и средней дистанции по точкам трапеции из 10 попыток	2	У1, У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи, секундомер
	Тема 2.10.	Гимнастика	10				
15 (126)		Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на гибкость	2	У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
16 (128)		Общеразвивающие упражнения. Комплекс	2	У1, У2, У4, У6,	практическое	самостоятельно	комплекс

		упражнений для развития мышц ног. Упражнения на гибкость		У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	занятие	по материалам ЭИОС	упражнений для выполнения
17 (130)		Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. Упражнения на гибкость	2	У1, У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
18 (132)		Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. Упражнения на гибкость	2	У1, У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
19 (134)		Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики для формирования правильной осанки и исправления дефектов осанки. Упражнения на гибкость	2	У1, У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	комплекс упражнений для выполнения
20 (136)		Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: тестирование, контрольный норматив	2				
	Тема 2.11	Легкая атлетика (4 курс 7 семестр)	8				
1 (138)		Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств легкоатлета. Специальные беговые упражнения. Бег по команде с низкого и высокого старта на отрезках 30-50 м с интенсивностью 85-95% от максимума. Развитие частоты движений: семенящий бег 50-60 м, бег на месте в упоре 10-20 сек.	2	У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	стартовые колодки, флажки, секундомер
2 (140)		Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Бег с чередованием с ходьбой. Специальные	2	У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33,	практическое занятие	аудиторное занятие	флажки, секундомер, эстафетные

		упражнения легкоатлета. Прыжковая подготовка. Встречные эстафеты		34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08			палочки
3 (142)		Бег 100 м, прыжок в длину – контрольный норматив	2	У1, У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	стартовые колодки, рулетка, секундомер
4 (144)		Бег 2000 м - контрольный норматив	2	У1, У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	флажки, секундомер
	Тема 2.12	Волейбол	12				
5 (146)		Техника перемещений, передачи и приема мяча. Перемещения (ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок). 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	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
6 (148)		Техника прямой подачи мяча снизу и сверху. Общеразвивающие упражнения волейболиста. 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	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
7 (150)		Индивидуальные тактические действия игры в нападении; подача мяча на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча; нападающий удар (нападать в незащищенном направлении, удары с обманами). Учебная игра. Самостоятельное судейство	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток

8 (152)		Групповые тактические действия игры в нападении: взаимодействия игроков линии нападения	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	презентация
9 (154)		Техника прямой подачи мяча снизу и сверху. Общеразвивающие упражнения волейболиста. 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	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	презентация
10 (156)		Индивидуальные тактические действия игры в защите: с подачи прием мяча только двумя руками снизу, без атакующего удара прием двумя руками сверху. Учебная игра. Самостоятельное судейство	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток
11 (158)		Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: тестирование, контрольный норматив	2				
	Тема 2.13	Лыжная подготовка (4 курс 8 семестр)	6				
1 (160)		Техника попеременных ходов на лыжах. Выполнение техники попеременного двухшажного хода на отрезках 100-150 м: передвижение скользящим шагом с активным выполнением толчков руками. Повороты на месте и в движении. Равномерное передвижение на лыжах 4-5 км	2	У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные палки, ботинки
2 (162)		Техника одновременных ходов на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Выполнение техники ходов (на равнине и под уклон). Прохождение дистанции 3-4 км с переменной интенсивностью	2	У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные палки, ботинки

3 (164)		Техника конькового хода, преодоление подъемов и спусков. Выполнение техники полуконькового и двухшажного конькового ходов на отрезках 80-100 м. Коньковый ход под уклон 2-3° и на равнине. Свободное передвижение на лыжах 4-5 км	2	У1, У2, У4, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	лыжи, лыжные палки, ботинки
	Тема 2.14	Баскетбол	6				
4 (166)		Техника передвижений, остановок, передачи и ловли мяча. Передвижения (ходьба, бег приставным шагом, спиной вперед, резким ускорением (рывок), прыжки, остановки, повороты). Передача и ловля мяча с места, в движении, в прыжке (двумя руками сверху, от груди, снизу, одной рукой от плеча, сбоку, сверху). Учебная игра с применением освоенных элементов техники игры. Самостоятельное судейство	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
5 (168)		Техника ведения мяча и бросков в корзину. Ведение мяча (с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением направления и скорости, с поворотом и переводом мяча). Ведение мяча со зрительным контролем и без зрительного контроля. Броски мяча с места (ближние, средние и дальние). Броски мяча в корзину (двумя руками сверху, одной рукой от плеча и др.). Учебная игра	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	аудиторное занятие	баскетбольные кольца, баскетбольные мячи
6 (170)		Тактика игры в защите и нападении. Тактические действия в защите: индивидуальные действия против игрока с мячом (противодействие розыгрышу мяча, атаке корзины, выбивание мяча, накрывание, перехват) и без мяча (противодействие выходу на свободное место, получению мяча), групповые действия (взаимодействие двух и трех игроков). Тактические действия в нападении: индивидуальные действия игрока с мячом (розыгрыш мяча, атака корзин) и без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения	2	У2, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10, У11, 31, 32, 33, 34, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08	практическое занятие	самостоятельно по материалам ЭИОС	презентация

		соперника), групповые действия (взаимодействие двух и трех игроков)					
7 (172)		Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: тестирование, контрольный норматив	2				
		Всего:	172				

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала, открытого стадиона с беговыми дорожками, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование спортивного зала:

- щиты баскетбольные с кольцами и сетками;
- стойки волейбольные с сеткой и антеннами;
- мячи волейбольные, баскетбольные, теннисные;
- скамейки гимнастические;
- шведская стенка;
- гимнастическая перекладина;
- маты гимнастические, коврики гимнастические;
- насос, рулетка, секундомер;
- скакалки.

Оборудование тренажерного зала: беговая дорожка, велотренажер, скамья наклонная для пресса, тренажер для мышц спины, скамья для жима с подстраховками.

Для занятий лыжным спортом: лыжехранилище, теплые раздевалки; учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основная литература:

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., Палтиеви́ч 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.рф/> (дата обращения 22.06.2025). – Текст: электронный.

2. Образовательная социальная сеть. – URL: <https://nsportal.ru/> (дата обращения 10.06.2025). – 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 15.06.2025) – Текст: электронный.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Учебное пособие. – URL: <http://www.fizkult-ura.ru/> (дата обращения 26.06.2025) – Текст: электронный.
5. Базовые виды спорта. – URL: <https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie> (дата обращения 20.06.2025) – Текст: электронный.
6. Фитнес программы. – URL: <https://goodlooker.ru/> (дата обращения 20.06.2025) – 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 девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. С обучающимися специальной медицинской группы занятия проводят по специальным учебным программам.

В учебном процессе при реализации компетентностного подхода используются образовательные технологии (здоровьесберегающая, игровая, соревновательная, уровневой дифференциации), активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого».

Для проведения текущего контроля освоения основных жизненно важных физических качеств, двигательных умений и навыков предусмотрено выполнение контрольных упражнений (двигательных действий) 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 проведение дифференцированного зачета с целью проверки усвоения знаний письменный опрос (тестирование), физического развития и формирования двигательных умений и навыков выполнение контрольных нормативов.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки	наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента); оценка выполнения комплекса упражнений; оценка контрольного норматива
использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности	оценка практического задания в процессе учебно-тренировочного занятия; оценка выполнения комплекса упражнений;
определять необходимые источники	наблюдение за выполнением практического

информации, структурировать получаемую информацию, оформлять результаты поиска	задания (деятельностью студента); оценка практического задания в процессе учебно-тренировочного занятия
выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития	наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента); оценка выполнения комплекса упражнений; оценка контрольного норматива
организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях	наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента)
строить коммуникацию с коллегами и руководством	наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента)
строить коммуникацию в области физической культуры	наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента); оценка выполнения комплекса упражнений
реализовывать свою гражданскую позицию на основе общечеловеческих ценностей в спорте	наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента); оценка выполнения комплекса упражнений; оценка контрольного норматива
соблюдать нормы экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях	наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента)
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента); оценка практического задания в процессе учебно-тренировочного занятия
пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента)
оформлять документы спортивно-оздоровительных мероприятий	наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента)
Знания:	
роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	оценка устного опроса, тестирование
основы здорового образа жизни	оценка устного опроса, тестирование
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	оценка устного опроса
средства профилактики перенапряжения	оценка устного опроса, тестирование