

**Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Канский техникум отраслевых технологий и сельского хозяйства»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 22.02.06 «Сварочное производство»

Канск, 2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **22.02.06 «Сварочное производство»**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 21 апреля 2014 года № 360, зарегистрировано в Минюсте России 27 июня 2014 г. N 32877.

Организация-разработчик: КГБПОУ «Канский техникум ОТ и СХ»
Разработчик: преподаватель А.А. Андреев

РАССМОТРЕНА
на заседании МК Гуманитарного цикла
Протокол № 5 от «11» апреля 2023 г.
Председатель О.С. Мельникова

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УР
О.А. Рейнгардт
«11» апреля 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации учебной дисциплины	29
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	30

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 22.02.06 «Сварочное производство», входящей в состав укрупненной группы профессий 22.00.00 Технологии материалов.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при обучении студентов СПО, а также в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ подготовки, переподготовки, повышения квалификации кадров по направлению 22.00.00. Технологии материалов.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

В таблице представлены междисциплинарные связи, направленные на формирование компетентностей:

Предшествующие дисциплины и МДК	Сопутствующие дисциплины и МДК	Последующие дисциплины и МДК
Физическая культура	Охрана труда	Безопасность жизнедеятельности

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
знать:

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни.

Выше перечисленные требования к результатам освоения учебной дисциплины направлены на формирование следующих общих и профессиональных компетенций

Код	Наименование компетенции
ОК. 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК.02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки студента 252 часа, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки студента – 168 часов, из
 них:
 практические занятия – 168 часов,
 теоретические занятия – 0 часов;
 самостоятельной работы студента – 84 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	168
теоретические занятия	-
Самостоятельная работа студента (всего)	84
в том числе:	
работа над рефератами и докладами по видам спорта	27
составление и проведение комплексов упражнений (производственной гимнастики, для развития физических качеств, для коррекции осанки, утренней гимнастики)	30
практическая самостоятельная работа по освоению техники видов спорта	27
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта в конце 8 семестра	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов		Объем часов	Уровень освоения	Коды формируемых компетенций
1	2		3	4	5
Раздел 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.			8		
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: -выполнить учебные нормативы; -выполнять судейство соревнований; -провести подготовительную часть урока. В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: -оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики; -основные положения организации и построения учебных и тренировочных занятий; -правила соревнований по легкой атлетике; -необходимое оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой -меры предупреждения травм.					
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала				ОК 1,2,4.
	1	Бег на короткие дистанции.		2	
	2	Бег по прямой дистанции.		2	
	3	Низкий старт и стартовый разгон.		2	
	4	Бег в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.		2	
	Практические занятия		2		
	1.Т.Б на занятиях л/а. Закрепление техники низкого старта, стартового разгона. 2.Бег 100 м на результат.				
	Самостоятельная работа студентов Подготовка доклада по теме «Основы техники бега на короткие дистанции»		1		
Тема 1.2 Прыжки в длину с места, и разбега.	Содержание учебного материала				ОК 1,4,8
	1	Разбег в сочетании с отталкиванием, приземление		2	
	2	Движения в полете		2	

	3	Прыжки в длину в целом		3	
	Практические занятия		3		
	3.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 4.Прыжок в длину с разбега на результат 5.Прыжок в длину с места на результат.				
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса физических упражнений на развитие прыгучести.		1		
	Тема 1.3 Метание гранаты.		Содержание учебного материала		
1	Метания с бросковых шагов		2		
2	Выполнения разбега и отведения гранаты		2		
3	Метания гранаты с полного разбега		3		
Практические занятия		2			
6 Закрепление техники разбега при метании гранаты. 7 Метание гранаты на результат.					
Самостоятельная работа студентов Освоение техники метания гранаты.		1			
Тема 1.4 Бег на длинную дистанцию		Содержание учебного материала		ОК 1,4.	
1	Техника кроссового бега.		2		
2	Бег на длинные дистанции		3		
Практические занятия		1			
8.Бег 3000м на результат					
Самостоятельная работа студентов Освоение техники бега на длинные дистанции.		1			
Раздел 2 Волейбол		Содержание учебного материала	16		
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: - применять изученные приемы игры и индивидуальные тактические действия в учебной игре; - проводить разминку с группой; - проводить самостоятельную тренировку по волейболу; - выполнять судейство игр по волейболу; -организовывать и проводить соревнования между командами учебных групп; - выполнять учебный норматив.					

В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: требования к учащимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм; -правила игры, правила судейства соревнований по волейболу; -тактику игры в защите и нападении.					
Тема 2.1.Стойки, остановки, перемещения.	1	Перемещения приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед		2	ОК 1,4,8
	2	Сочетание способов перемещений		2	
	3	Сочетание способов перемещений с техническими приемами		2	
	Практические занятия		3		
	9.Техника безопасности при занятиях волейболом. Закрепление техники стоек и перемещений. 10.Совершенствование техники перемещений с владением мячом. 11 Совершенствование техники остановок с владением мячом.				
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса физических упражнений круговой тренировки по волейболу.		1		
	Тема 2.2.Приём и передача мяча.	Содержание учебного материала			
1		Техника приема мяча.	2		
2		Техника передач мяча	3		
Практические занятия		3			
12.Приём и передача мяча сверху в прыжке 13.Приём и передача снизу двумя руками, одной рукой сверху. 14.Передача мяча на результат.					
Самостоятельная работа студентов Составление комплекса физических упражнений на развитие ловкости		2			
Тема 2.3. Подача мяча.		Содержание учебного материала			
	1	Техника подач мяча.	2		
	2	Техника верхней боковой подачи.	2		
	Практические занятия		4		
	15.Совершенствование техники подачи мяча сверху, снизу 16.Совершенствование техники боковой подачи мяча 17.Совершенствование техники подач мяча 18.Подача мяча на результат				

	Самостоятельная работа студентов		2		
	Написание реферата по теме «История развития волейбола в России»				
Тема 2.4. Тактика нападения	Содержание учебного материала				ОК 1,8
	1	Нападающий удар		2	
	2	Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах		3	
	3	Командные тактические действия		3	
	Практические занятия				
	19.Совершенствование техники нападающего удара. 20.Техника нападающего удара на результат 21.Учебная игра с заданиями.				
	Самостоятельная работа студентов Подготовка доклада по теме «Техника и тактика нападающего удара»		2		
Тема 2.5. Тактика защиты	Содержание учебного материала				ОК 1,4,8
	1	Выбор места при страховке партнера.		2	
	2	Выбор способа приема атакующего удара.		2	
	Практические занятия		3		
	22.Совершенствование техники блокирования. 23.Совершенствование техники страховки партнёра. 24.Учебная игра с заданиями.				
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса физических упражнений на развитие быстроты реакции.		1		
Раздел 3 Виды спорта по выбору: Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.			10		
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: - составить и выполнять комплексы атлетической гимнастики - выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки; - качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики. В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: правила страховки и само страховки; -как формировать осанку с помощью отягощений; -влияние различных факторов на проявление силы мышц;					

-оборудование мест занятий и инвентарь.					
Тема 3.1 Силовая подготовка	Содержание учебного материала				ОК 1,4.
	1	Упражнения со штангой		2	
	2	Упражнения с гирей		2	
	3	Упражнения с гантелями.		2	
	Практические занятия		10		
	25.Обучение технике жим штанги лёжа.				
	26.Закрепление техники жим штанги лёжа				
	27.Жим штанги лёжа на результат				
	28.Обучение технике толчка гири				
29.Закрепление техники толчка гири		5			
30.Толчок гири на результат					
31.Обучение техники рывка гири					
32.Закрепление техники рывка гири.					
33.Рывок гири на результат.					
34.Зачёт. ОФП на развитие силы					
Самостоятельная работа студентов Написание реферата по теме «Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания и спорта»					
Раздел 4.Лыжная подготовка			12		
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: - организовать и провести лыжный поход; - выполнять учебные нормативы В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: - основы техники передвижения на лыжах; - технику безопасности, меры предупреждения травм и обморожений; - обязанности начальника дистанции, судьи контролера, судьи на старте и на финише; - основы применения лыжных мазей, гигиенические требования занимающихся лыжной подготовкой					
Тема 4.1 Техника лыжных ходов и	Содержание учебного материала				ОК 1,8
	1	Техника лыжных ходов.		2	

переходов.	2	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		3	
	3	Распределение сил на дистанции, лидирование, обгон, финиширование		2	
	Практические занятия		6		
	35.Совершенствование техники перехода с хода на ход. 36.Обучение техники перехода с технике перехода с попеременного хода на одновременный. 37.Закрепление техники ходов и переходов. 38.Совершенствование техники ходов и переходов. 39.Прохождение дистанции 3000 м на результат 40.Прохождение дистанции 5000 м на результат				
	Самостоятельная работа студентов Освоение техники лыжных ходов и переходов		2		
Тема 4.2 Техника подъёмов и спусков.	Содержание учебного материала				ОК 1, 2,8
	1	Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», спуски в различных стойках».		2	
	2	Преодоление подъёмов и препятствий.		2	
	Практические занятия		2		
	41.Совершенствование техники спусков и подъёмов на учебном склоне. 42.Выполнение подъёмов и спусков на результат.				
	Самостоятельная работа студентов Подготовка доклада по теме «История развития лыжного спорта»		2		
Тема 4.3 Техника поворотов и торможений.	Содержание учебного материала				ОК 1,4,8
	1	Повороты «переступанием», «плугом»		2	
	2	Торможение «плугом», «полуплугом».		2	
	Практические занятия		4		
	43.Закреплние техники поворотов и торможений. 44.Совершенствование техники поворотов и торможений. 45. Совершенствование техники поворотов и торможений на учебном склоне. 46. Выполнение поворотов и торможений на результат.				

	Самостоятельная работа студентов Освоение техники спусков, поворотов и торможений		2		
Раздел 5.Баскетбол			18		
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: - выполнять любой прием техники; - судить учебную игру; -выполнить учебные нормативы. В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: -требования к обучающимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм; -правила игры, правила судейства соревнований по баскетболу; -тактику игры в защите и нападении.					
Тема 5.1 Техника владения мячом	Содержание учебного материала				ОК 1,8
	1	Ведение мяча изученными способами		2	
	2	Передачи мяча на месте и в движении		2	
	3	Вырывание, выбивание мяча.		2	
	Практические занятия		4		
	47.Совершенствование техники владения мячом. 48.Передачи мяча на результат. 49.Учебная игра с заданиями. 50 Совершенствование техники вырывания, выбивание мяча				
	Самостоятельная работа студентов Освоение техники владения мячом.		2		
Тема 5.2 Броски мяча в кольцо.	Содержание учебного материала				ОК 4,8
	1	Двумя руками от груди с места, после ведения и остановки, двумя руками снизу в движении.		2	
	2	Броски изученными способами		3	
	3	С места, в прыжке, в движении		2	
	4	Штрафной бросок.		3	
	Практические занятия		4		

	51.Закрепление техники бросков мяча в кольцо. 52.Совершенствование техники броска мяча в кольцо с сопротивлением защитника. 53.Совершенствование техники броска мяча в кольцо изученными способами. 54 Штрафной бросок на результат.			
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса круговой тренировки баскетболиста.	2		
Тема 5.3 Тактика нападения.	Содержание учебного материала	5		ОК 1,4,8
	1 Индивидуальные действия: заслоны игроку с мячом и игроку без мяча		2	
	2 Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, “тройка”, скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение.		2	
	Практические занятия 55.Обучение тактике заслона. 56.Закрепление тактики заслона. 57.Совершенствование тактики заслона 58. Закрепление группового взаимодействия в нападении. 59.Учебная игра с заданиями.			
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса круговой тренировки на развитие быстроты	2		
Тема 5.4 Тактика защиты.	Содержание учебного материала			ОК 1,8
	1 Защитные действия при опеке игрока без мяча, при опеке игрока с мячом.		2	
	2 Борьба за мяч после отскока от щита		2	
	3 Командные действия в защите		2	
	Практические занятия	5		

	60.Обучение техники перехвата мяча. 61.Совершенствование техники перехвата мяча. 62.Обучение техники борьбы мяч.. 63. Закрепление техники изученных приемов. 64.Учебная игра с заданиями.				
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса упражнений на развитие скорости.		2		
Раздел 6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			10		
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: -выполнить учебные нормативы; -выполнять судейство соревнований В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: -оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики; -основные положения организации и построения учебных и тренировочных занятий; -правила соревнований по легкой атлетике; -необходимое оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой -меры предупреждения травм.					
Тема 6.1 Низкий старт, стартовый разгон.	Содержание учебного материала				ОК 1,4,8
	1	Техника бега на короткие дистанции.		3	
	2	Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.		2	
	3	.Бег с низкого и высокого старта.		3	
	Практические занятия		2		
	65.Совершенствование техники стартового разгона. 66. Бег 100 м на результат.				
	Самостоятельная работа студентов Написание реферата по теме: «Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции».		1		
Тема 6.2 Прыжки в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала				ОК 1,8
	1	Техника прыжка в длину с разбега, с места.		2	
	2	Техника отталкивания.		2	
	3	Техника разбега в сочетании с отталкиванием.		3	
Практические занятия		4			

	67. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега на результат 68. Прыжок в длину с разбега на результат 69. Совершенствование техники прыжка в длину с места 70. Прыжок в длину с места на результат			
	Самостоятельная работа студентов Освоение техники прыжка в длину.	2		
Тема 6.3 Метание гранаты.	Содержание учебного материала			ОК 1, 2, 4.
	1 Метание гранаты с полного разбега		3	
	2 Метание гранаты из различных исходных положений		2	
	Практические занятия			
	71. Совершенствование техники метания гранаты. 72. Метание гранаты на результат	2		
	Самостоятельная работа студентов Подготовка доклада по теме «Основы техники метания гранаты»	1		
Тема 6.4 Бег на среднюю и длинную дистанции.	Содержание учебного материала			ОК 1,8
	1 Бег по дистанции. Финиширование (финишный бросок)		3	
	2 Техника кроссового бега.		2	
	Практические занятия	2		
	73. Бег 3000 м на результат. 74. Зачёт.			
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса упражнений на развитие выносливости	1		
Раздел 7. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		8		
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: -выполнить учебные нормативы; -выполнять судейство соревнований; -провести подготовительную часть урока. В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: -оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики; -основные положения организации и построения учебных и тренировочных занятий; -правила соревнований по легкой атлетике; -необходимое оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой -меры предупреждения травм.				

Тема 7.1 Высокий и низкий старт.	Содержание учебного материала				ОК 1,4.
	1	Старт (использование стартовых колодок). Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!»		2	
	2	Техника финиширования.		2	
	3	Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.		3	
	Практические занятия		2		
	75.Т.Б на занятиях л/а. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона. 76. Бег 100 м на результат.				
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса физических упражнений на развитие скоростных качеств.		1		
Тема 7.2 Прыжки в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала				ОК 1,8
	1	Техника движения в полете		2	
	2	Техника прыжка в длину в целом		2	
	Практические занятия		2		
	77.Прыжок в длину с места на результат 78.Прыжок в длину с разбега на результат				
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств		1		
Тема 7.3 Метание гранаты	Содержание учебного материала				ОК 4,8
	1	Техника метания из различных исходных положений.		2	
	2	Техника метания в целом.		3	
	Практические занятия		2		
	79.Совершенствование техники метания гранаты. 80.Метание гранаты на результат				
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств		1		
Тема 7.4 Бег на длинную дистанцию.	Содержание учебного материала				ОК 1,4,8
	1	Бег по дистанции.		3	
	2	Особенности техники кроссового бега		2	

	Практические занятия		2		
	81.Совершенствование техники бега на длинную дистанцию. 82.Бег 3000 м на результат				
	Самостоятельная работа студентов Освоение техники бега на длинные дистанции		1		
Раздел 8. Волейбол			16		
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: - применять изученные приемы игры и индивидуальные тактические действия в учебной игре; - проводить разминку с группой; - проводить самостоятельную тренировку по волейболу; - выполнять судейство игр по волейболу; -организовывать и проводить соревнования между командами учебных групп; - выполнять учебный норматив. В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: требования к учащимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм; -правила игры, правила судейства соревнований по волейболу; -тактику игры в защите и нападении.					
Тема 8.1.Приём и передача мяча.	Содержание учебного материала				ОК 1,4.
	1	Приём и передача мяча на месте и в движении		2	
	2	Приём и передача мяча сверху в прыжке, с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро.		2	
	3	Приём и передача снизу, сверху, с переменной мест.		2	
	Практические занятия		4		
	83. Совершенствование техники передач мяча. 84. Совершенствование техники приёма и передач мяча 85. Совершенствование техники передач мяча со сменой мест 86. Передача мяча на результат.				
	Самостоятельная работа студентов Освоение техники приёма и передач мяча.		2		
Тема 8.2.Подача мяча.	Содержание учебного материала				ОК 1,4,8
	1	Нижняя, верхняя подача		3	
	2	Боковая подача		2	
	Практические занятия		4		

	87. Совершенствование техники подачи мяча сверху. 88. Совершенствование техники подачи мяча снизу 89. Совершенствование техники боковой подачи мяча 90. Учебная игра с заданиями				
	Самостоятельная работа студентов Написание реферата по теме «Техника выполнения нижней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача»		2		
Тема 8.3.Тактика нападения.	Содержание учебного материала				ОК 1,8
	1	Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах		2	
	2	Командные тактические действия в нападении		2	
	Практические занятия		4		
	91. Совершенствование техники нападающего удара. 92. Совершенствование командных действий в нападении. 93. Нападающий удар на результат. 94. Учебная игра с заданиями				
	Самостоятельная работа студентов Освоение техники нападающего удара.		2		
Тема 8.4 .Тактика защиты.	Содержание учебного материала				
	1	Выбор места при страховке партнера.		2	
	2	Блокирование мяча.		2	
	Практические занятия		4		
	95. Совершенствование техники страховки при блокировании. 96. Совершенствование техники групповой защиты. 97. Блокирование мяча на результат. 98 Учебная игра.				
	Самостоятельная работа студентов Подготовка доклада по теме «Тактика защиты в волейболе»		2		
Раздел 9.Гимнастика			8		
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: -составить, выполнить и провести индивидуально и с группой обучающихся комплекс производственной гимнастики для избранной профессии. - выполнять зачетные упражнения и учебные нормативы: - выполнять опорный прыжок через козла в ширину- ноги врозь (высота снаряда 110 см),					

прыжок углом через коня в ширину, высота 110 см (девушки); опорный прыжок через коня в длину ноги врозь, высота 120 см.(юноши) - выполнять соединение элементов акробатики (девушки; юноши); В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: - меры предупреждения травм, меры оказания первой помощи; - влияние гимнастических упражнений на телосложение и воспитание волевых качеств; - современные спортивно оздоровительные системы физических упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке и по формированию телосложения.					
Тема 9.1.Акробатические упражнения.	Содержание учебного материала				ОК 1, 2,8
	1	Акробатические элементы, акробатическая комбинация		2	
	2	Общеразвивающие упражнения, упражнений в паре с партнером, упражнения с гантелями		2	
	Практические занятия		4		
	99. Закрепление техники акробатических упражнений. 100.Совершенствование техники переворота боком. 101.Совершенствование техники акробатической комбинации. 102.Акробатическая комбинация на результат				
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса вольных упражнений.		2		
	Тема 9.2 ППФП.	Содержание учебного материала		.	
1		Упражнения на статистическую выносливость.	2		
2		Упражнения для коррекции нарушений осанки.	2		
3		Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2		
Практические занятия		4			
103. Развитие статической выносливости позных мышц. 104. Обучение техники упражнений на осанку. 105. Закрепление техники производственной гимнастики. 106. Комплекс ППФП .Зачёт.					
Самостоятельная работа студентов Написание реферата по теме «Место ППФП в системе физического воспитания студентов»		2			
Раздел 10. Лыжная подготовка			12		

В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: - организовать и провести лыжный поход; - выполнять учебные нормативы; В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: - основы техники передвижения на лыжах; - технику безопасности, меры предупреждения травм и обморожений; - обязанности начальника дистанции, судьи контролера, судьи на старте и на финише; - основы применения лыжных мазей, гигиенические требования занимающихся лыжной подготовкой;						
Тема 10.1 Техника лыжных ходов и переходов.	Содержание учебного материала		6		ОК 1,4,8	
	1	Основные элементы тактики в лыжных гонках.		2		
	2	Техника переходов с хода на ход.		2		
	3	Техника попеременных, одновременных и коньковых лыжных ходов.		2		
	Практические занятия		6			
	107.Совершенствование техники попеременных ходов и переходов. 108.Совершенствование техники конькового хода. 109.Совершенствование техники одновременных ходов. 110. Совершенствование техники лыжных ходов. 111.Коньковый ход учёт умений. 112.Прохождение дистанции 5000м на результат.					
	Самостоятельная работа студентов Написание реферата по теме «Основные требования безопасности по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении»					3
Тема 10.2 Техника подъёмов и спусков.	Содержание учебного материала				ОК 1,8	
	1	Подъёмы и спуски на учебном склоне в низкой, средней, высокой стойке.				2
	2	Преодоление подъёмов и препятствий.				2
	Практические занятия		2			
	113.Совершенствование техники спусков и подъёмов 114.Выполнение подъёма и спуска на результат.					
	Самостоятельная работа студентов Освоение техники подъёмов и спусков.		1			

Тема 10.2 Техника поворотов и торможений.	Содержание учебного материала				ОК 1,4,8
	1	Техника поворотов и торможений.		2	
	2	Применение изученных способов поворотов и торможений на учебном круге, на учебном склоне.		2	
	Практические занятия		4		
	115.Совершенствование техники торможений. 116.Совершенствование техники поворотов. 117. Совершенствование техники поворотов и торможений на учебном склоне. 118.Выполнение поворотов и торможений на результат				
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса круговой тренировки лыжника.		2		
Раздел 11. Футбол			20		
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: - организовать самостоятельные занятия по футболу; - руководить своей командой на соревнованиях - участвовать в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 2-го судьи. В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: - о физических качествах и правилах их тестирования; - причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения; - знать основы судейства.					
Тема 11.1 Удары по мячу.	Содержание учебного материала				ОК 1,4,8
	1	Удары ногой.		2	
	2	Удары головой.		2	
	Практические занятия		7		
	119.Закрепление техники удара по мячу. 120.Совершенствование техники удара ногой различными способами на точность и силу 121. Совершенствование техники ударов боковой частью головы в опорном положении. 122. Совершенствование техники ударов головой в броске 123. Совершенствование техники удара головой различными способами. 124. Совершенствование техники удара по мячу. 125.Учебная игра с заданиями.				

	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса круговой тренировки по футболу.		4		
Тема 11.2 Остановка мяча.	Содержание учебного материала				ОК 1,8
	1	Приемы и остановки катящихся мячей ногами и головой.		2	
	Практические занятия		7		
	126.Закрепление техники остановки мяча в опорном положении. 127.Закрепление техники остановки мяча. 128.Учебная игра с заданиями. 129.Совершенствование техники приема (остановка) мячей, летящих выше бедра. 130.Совершенствование техники приема (остановки) опускающихся мячей подошвой. 131.Совершенствование техники приема (остановки) опускающихся мячей серединой подъема 132.Учебная игра с заданиями.				
	Самостоятельная работа студентов Освоение техники владения мячом.				
Тема 11.3 Отбор мяча.	Содержание учебного материала				ОК 1,4,8
	1	Отбор мяча выбиванием.		2	
	2	Отбор мяча накладыванием стопы.		2	
	3	Отбор мяча перехватом.		2	
	Практические занятия		6		
	133. Обучение технике отбора мяча выбиванием. 134. Закрепление техники отбора мяча. 135.Совершенствование техники отбора мяча 136. Обучение технике отбора мяча перехватом. 137. Учебная игра с заданиями. 138.Зачёт				
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса упражнения на развитие ловкости		3		
Раздел 12. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			4		
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь:					

-выполнить учебные нормативы; -выполнять судейство соревнований; -провести подготовительную часть урока. В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: -оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики; -основные положения организации и построения учебных и тренировочных занятий; -правила соревнований по легкой атлетике; -необходимое оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой -меры предупреждения травм.					
Тема 12.1. Высокий и низкий старт.	Содержание учебного материала			ОК 1,4,8	
	1	Старт (использование стартовых колодок). Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!»			2
	2	Бег с низкого и высокого старта.			3
	Практические занятия		1		
	139..Бег 100 м на результат.				
	Самостоятельная работа студентов Освоение техники бега на короткую дистанцию		1		
Тема 12.2. Прыжки в длину с места.	Содержание учебного материала			ОК 1,8	
	1	Техника прыжка в длину с места.			3
	Практические занятия 140.Прыжок в длину с места на результат.		1		
Тема 12.3. Метание гранаты.	Содержание учебного материала		1	ОК 4,8	
	1	Техника метания гранаты с полного разбега.			3
	Практические занятия 141.Метание гранаты на результат.				
	Самостоятельная работа студентов Освоение техники метания гранаты.		1		
Тема 12.4 Бег на длинную дистанцию.	Содержание учебного материала			ОК 1,4,8	
	1	.Техника бега на длинные дистанции			3
	Практические занятия		1		

	142.Бег 3000 м на результат.			
Раздел 13. Волейбол		11		
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: - применять изученные приемы игры и индивидуальные тактические действия в учебной игре; - проводить разминку с группой; - проводить самостоятельную тренировку по волейболу; - выполнять судейство игр по волейболу; -организовывать и проводить соревнования между командами учебных групп; - выполнять учебный норматив. В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: требования к учащимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм; -правила игры, правила судейства соревнований по волейболу; -тактику игры в защите и нападении.				
Тема 13.1 Приём и передача мяча.	Содержание учебного материала	2		ОК 1,4,8
	1 Приём и передача мяча на месте и в движении		2	
	2 Приём и передача мяча сверху в прыжке, с выпадом.		2	
	Практические занятия 143.Совершенствование техники приёма и передач мяча. 144.Передача мяча на результат.			
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса упражнений на развитие координации волейболиста.	1		
Тема 13.2. Подача мяча.	Содержание учебного материала			ОК 1,8
	1 Верхняя, нижняя подача мяча.		2	
	2 Подача в прыжке.		2	
	Практические занятия 145.Совершенствование техники подачи мяча сверху. 146 Подача мяча на результат. 147 Учебная игра с заданиями.	3		
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса упражнений на развитие силы	2		
Тема 13.3. Тактика нападения.	Содержание учебного материала			ОК 1,2,4,8
	1 Индивидуальные тактические действия.		2	

	2	Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах.		2	
	3	Командные тактические действия		2	
	Практические занятия		3		
	148.Совершенствование техники нападающего удара. 149.Совершенствование техники взаимодействия игроков в нападении. 150. Учебная игра				
	Самостоятельная работа студентов Освоение техники нападающего удара.		1		
Тема 13.4. Тактика защиты.	Содержание учебного материала			ОК 4,8	
	1	Блокирование мяча.			2
	2	Выбор способа приема атакующего удара.			2
	Практические занятия		3		
	151 Совершенствование техники групповой защиты. 152.Блокирование мяча на результат. 153 Учебная игра Зачёт.				
	Самостоятельная работа студентов Подготовка доклада по теме «Тактика защиты в волейболе»		2		
Раздел 14. Баскетбол			15		
В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен уметь: - выполнять любой прием техники; -судить учебную игру; -выполнить учебные нормативы. В результате освоения раздела учебной дисциплины студент должен знать: -требования к обучающимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм; -правила игры, правила судейства соревнований по баскетболу; -тактику игры в защите и нападении.					
Тема 14.1. Техника владения мячом.	Содержание учебного материала			ОК 4,8	
	1	Ведение и передача мяча на месте, в движении, бегом, с изменением направления и скорости, высоты отскока.			2
	2	Вырывание, выбивание мяча.			2

	Практические занятия		4		
	154.Совершенствование техники владения мячом. 155.Закрепление техники изученных элементов в баскетболе. 156.Передачи мяча на результат. 157.Учебная игра с заданиями.				
	Самостоятельная работа студентов Подготовка доклада по теме «Правила игры в баскетбол»		2		
	Тема 14.2 Броски мяча в кольцо.	Содержание учебного материала			
1		Штрафной бросок.	3		
2		Передачи в прыжке со средней дистанции, с дальней дистанции.	2		
Практические занятия		4			
158.Совершенствование техники штрафного броска. 159.Совершенствоание техники бросков мяча с места и после ведения. 160.Штрафной бросок на результат. 161. Учебная игра с заданиями.					
Самостоятельная работа студентов Освоение техники броска мяча в кольцо.		2			
Тема 14.3.Тактика нападения.		Содержание учебного материала			
	1	Индивидуальные действия: заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.	2		
	2	Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, “тройка”, скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение.	2		
	Практические занятия		4		
	162.Закрепление техники нападения «быстрый прорыв» 163.Учебная игра с заданиями. 164.Совершенствование техники нападения 165. Учебная игра с заданиями.				
	Самостоятельная работа студентов Освоение индивидуальных тактических действий в нападении.		2		
	Тема 14.4.Тактика защиты.	Содержание учебного материала			
1		Индивидуальные действия в защите	2		

	2	Групповые действия в защите		2	
	Практические занятия		3		
	166.Совершенствование техники зонной защиты.				
	167. Учебная игра с заданиями.				
	168 .Дифференцированный зачет				
	Самостоятельная работа студентов		2		
Освоение индивидуальных тактических действий в защите					

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

Эстафетные палочки, гимнастические скамейки, шведская лестница, теннисный стол, баскетбольные, волейбольные мячи, гири, гантели, скакалки, обручи, шашки

Технические средства обучения: - компьютер, многофункциональный принтер, экран.

3.2. Информационное обеспечение образовательного процесса

3.2.1 Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования./ А. А. Бишаева.- 8-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», .- 304 с. 2022.

3.2.2. Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».

2. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».

3. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.

4. <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».

5. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.

6. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:		
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 1,2,8	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
Знания:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	ОК 2,4	Фронтальная беседа, устный опрос.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
ЮНОШИ			
1.Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5.Силовой тест — подтягивание на высокой	13	11	8
6.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9.Метание гранаты	32	30	28
ДЕВУШКИ			

1.Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6.Сгибание рук в упоре	15	12	10
7.Метание гранаты	18	15	12

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

№ п/п	Тесты	Оценка 5			
		5	4	3	2
1	Броски мяча в корзину с 2х шагов в движении (5 попыток)	4	3	2	1
2	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	3	2
3	Техника ведения мяча с изменением направления и с разными видами отскока мяча.	Оценивается техника выполнения			
4	Передача мяча двумя руками различными способами в парах	Оценивается техника выполнения			

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

1.Передача мяча сверху двумя руками над собой (на выполнение задания дается 3 попытки)

оценка	юноши	девушки
	Кол-во раз	
5	25	20
4	15	10
3	10	5

2. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещений. Оценивается освоение техники. Расстояние между игроками 6-8 м. 3. Прием мяча снизу двумя руками («жонглирование»)

оценка	юноши	девушки
	Кол-во раз	
5	30	25
4	20	15
3	10	5