

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по учебной работе
_____ Т.С. Занова
«27» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы по профилю профессионального образования естественно-научный

Организация-разработчик рабочей программы: ГБПОУ «ЮУГК»

Разработчики:

Тарицин Евгений Олегович

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК ФК и БЖД

Протокол № 9 от «14» июня 2022г.

Председатель ПЦК _____/Е.С. Козицына

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: естественно-научный, обще-гуманитарный, социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 232 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов, в том числе в практической подготовки 12 часов
- самостоятельной работы обучающегося 116 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	232
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
Практическая подготовка	12
Аудиторные занятия	2
Практические занятия	114
В том числе:	
Самостоятельные занятия Комплексы упражнений	116
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретический раздел			4	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Основное значение ППФП.	Содержание учебного материала			
	1.	Современное состояние здоровья молодежи. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Назначение ППФП- направленное развитие психических и физических качеств человека, требования к которым предъявляет конкретная профессиональная деятельность.		1
	Лабораторные работы		-	
	Практическая подготовка		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ на внимание	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			18	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала			
	1	Техника низкого старта. Старт - бег по дистанции – вираж - финиширование		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Составить комплекс ОРУ для самостоятельной работы	2	
Тема 2.2. Специальные упражнения бегуна	Содержание учебного материала			
	1	Основа техники бега, последовательность выполнения отдельных беговых упражнений способствующих изучению и совершенствованию техники бега. Техника бега по прямой, по повороту, бег по кругу, многократное выполнение отрезков. Выполнение специальных упражнений бегуна.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			

	1	Повторить последовательность беговых упражнений	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники переменного и повторного бега	Содержание учебного материала			1
	1	Переменный бег. Повторный бег. Выполнение упражнения, применяя переменный бег, повторный бег, когда бег выполняется с разной скоростью и чередуется различными имитациями упражнения.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Составить комплекс беговых упражнений	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег	Содержание учебного материала			2
	1	Правило передачи эстафетной палочки, бег по отрезкам дистанции. Виды эстафетного бега. 4x400м		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать комплекс упражнений на развитие быстроты движения	2	
Тема 2.5. Кросс – бег по пересеченной местности или по стадиону	Содержание учебного материала			2
	1	Кросс является не только вспомогательным средством тренировки, но и самостоятельным видом спортивного бега. Бег на дистанции: 500м; 1000м; Техника высокого старта, бег по дистанции, умение правильно распределить свои силы.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать комплекс упражнений на развитие координации движения	2	
Тема 2.6. Бег на равнинных участках	Содержание учебного материала			2
	1	Бег на дистанции 1500 м. Общеразвивающие и специальные упражнения		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать упражнения на развитие выносливости	2	
Тема 2.7. Бег по пересеченной	Содержание учебного материала			2
	1	Техника бега. Дистанция 2000 м. ОРУ и специальные упражнения		

местности	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс маховых упражнений	2	
Тема 2.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала			2
	1	Техника высокого старта. Работа рук. Ритм дыхания. Дистанция 3000м		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать упражнения на развитие выносливости	2	
Тема 2.9. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала			2
	1	Специальные упражнения для овладения прыжка в длину с места		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений на развитие силовых способностей	2	
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол			12	
Тема 3.1. Совершенствование специальной и физической подготовки волейболиста	Содержание учебного материала			
	1	Подготовка организма к предстоящей работе. Обще развивающие упражнения, ходьба, бег, наклоны, повороты, приседания, прыжки. Совершенствование техники владения мячом.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Правила игры	2	
Тема 3.2. Совершенствование	Содержание учебного материала			
	1	Верхняя передача: вперед, над собой и назад.		1

техники верхней и нижней передачи		Длинные передачи через зону; короткие в соседнюю зону; укороченные - в свою зону. Передачи: низкие, высокие, близкие и отдаленные.		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ	2	
Тема 3.3. Совершенствование техники приема мяча.		Содержание учебного материала		2
	1	Технический прием защиты, позволяющий остановить мяч в игре после нападающих действий соперников. Прием мяча снизу и передачи в игровых ситуациях		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники подачи: нижние, верхние, боковые.		Содержание учебного материала		2
	1	Техника для всех видов подачи. Устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ	2	
Тема 3.5. Совершенствование техники нападающего удара		Содержание учебного материала		2
	1	Выполнение подводящих упражнений на месте и в прыжке, в различных перестроениях и в игровых ситуациях		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс силовых упражнений	2	
Тема 3.6. Зачет		Содержание учебного материала		2
	1	ОРУ. Подготовка организма к сдаче зачет		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	

	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс маховых упражнений рук и ног	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка			14	
Тема 4.1. Правила поведения студентов на занятиях лыжным спортом. Прохождение дистанции	Содержание учебного материала			1
	1	Объяснять студентам правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Правила подборки лыж уход за инвентарем после занятий, опробовать лыжи на учебном кругу.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
Тема 4.2. Совершенствование техники передвижения на лыжах: переменного двухшажного хода	1	Комплекс упражнений для развития быстроты движений	2	
	Содержание учебного материала			1
	1	Выполнять технику скользящего шага, без палок, а затем с палками. После отталкивания ногой. Важную роль в переменном двухшажном ходе играет положение туловища лыжника. Попеременная работа рук и ног создает условия для отдыха работающих мышц, экономно расходуя силу.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
Тема 4.3. Совершенствование одновременно-бесшажного и двухшажного ходов.	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений для развития координации движения	2	
	Содержание учебного материала			2
	1	Провести разминку попеременным двухшажным ходом по учебному кругу, а затем изучить одновременные ходы.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 4.4. Совершенствование техники подъемов	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений на развитие всех группы мышц, воспитание выносливости.	2	
	Содержание учебного материала			1
	1	Преодоление препятствия стилем «Елочка» и «Лесенка»		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			

	1	Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости	2	
Тема 4.5. Совершенствование техники спусков	Содержание учебного материала			
	1	Положение лыжника при спуске		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ на силовую выносливость	2	
Тема 4.6. Совершенствование техники торможения и поворотов	Содержание учебного материала			
	1	Виды торможения: лыжами, палками и падениям. Подобрать участок дистанции для выполнения торможения поворота на лыжах в дистанции: поворот переступанием. Выполнять в зависимости от ситуации. Преодолеть препятствия на склонах, где встречаются бугры, ямы, уступы, впадины.		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ на нижние конечности	2	
Тема 4.7. Выполнение контрольных нормативов. ППФП	Содержание учебного материала			
	1	Лыжная гонка свободным стилем: Юноши-5км, Девушки-3-км. Проявление на учебных занятиях профессионально-значимых качеств- волевые, самообладание, решительность, настойчивость., смелость, самодисциплина.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практическая подготовка		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ на верхние конечности	2	
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол.			14	
Тема 5.1. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание учебного материала			
	1	Ведение мяча разными способами		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Подготовить сообщение на тему «Баскетбол - история возникновения»	2	
Тема. 5.2. Совершенствование техники ловли мяча.	Содержание учебного материала			2
	1	Ловля мяча в прыжке, в движении		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать и применять комплекс упражнений на развитие прыгучести	2	
Тема 5.3. Совершенствование техники передачи мяча	Содержание учебного материала			2
	1	Передача мяча на месте, в движении		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать и применить на занятиях комплекс упражнений на развитие гибкости	2	
Тема 5.4. Совершенствование техники броска мяча в корзину	Содержание учебного материала			2
	1	Вращение мяча, траектории полета мяча, бросок двумя руками, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке после ведения, бросок с прыжком и поворотом.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на переднюю поверхность бедра	2	
Тема 5.5. Совершенствование техники передвижения с мячом	Содержание учебного материала			2
	1	. Выполнение защитных действий в движении: в парах, в тройных, со сменой мест используя технические приемы: рывки, повороты и остановки.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			

	1	Комплекс ОРУ на растяжку	2	
Тема 5.6. Совершенствование техники поворотов с мячом	Содержание учебного материала			2
	1	Специальные упражнения с поворотами		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на пресс	2	
Тема 5.7. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала			2
	1	Игра по правилам		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Правила игры	2	
Раздел 6. Гимнастика				
Тема 6.1. Организующие команды и приемы.	Содержание учебного материала			
	1	Перестроения на месте и в движении. Организующие команды. Повороты		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработка и применение упражнений на развитие координации во время занятий	2	
Тема 6.2. Упражнения на низкой и средней перекладине.	Содержание учебного материала			
	1	Специальные упражнения на средней и низкой перекладине		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Силовые упражнения	2	
Раздел 7. Виды спорта по выбору			4	

Тема 7.1 Сущность и содержание профессионально-прикладной физической культуры в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала			
	1	Развитие прикладных физических способностей студентов на занятиях по физической культуре.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практическая подготовка		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ для мышц сгибателей бедра	2	
Тема 7.2. Зачет	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. Сдача нормативов		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ для мышц стопы и голени	2	
2 год обучения				
Раздел 1. Легкая атлетика			16	
Тема 1.1. Теория. Прикладное значение легкой атлетики в подготовке специалиста ППФП	Содержание учебного материала			
	1	Воспитание профессионально значимых психических и физических качеств на занятиях по легкой атлетике.		2
	2	Бег на короткие дистанции -200м		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Практическая подготовка		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Составить комплекс ОРУ для самостоятельной работы	4	
Тема 1.2.	Содержание учебного материала			

Совершенствование техники бега на короткие дистанции Дистанция 400 м	1	ОРУ. Сдача нормативов 400 м.		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ на косые группы мышц	2	
Тема 1.3. Совершенствование техники бега на средние дистанции Дистанция 800 м		Содержание учебного материала		
	1	ОРУ. Сдача нормативов 800 м.		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
Тема 1.4. Совершенствование техники толкания ядра	1	Комплекс ОРУ для развития подвижности в суставах	2	
		Содержание учебного материала		
	1	Специальные упражнения. Совершенствование техники толкания ядра		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
Тема 1.5. Кроссовая подготовка – закрепление материала. Дистанция 500 и 1000 м		Самостоятельная работа обучающегося		
		Отжимание 5х25раз	2	
		Содержание учебного материала		
	1	ОРУ. Сдача норматива 500 м		
	2	ОРУ. Сдача норматива 1000 м		
		Лабораторные работы	-	
Тема 1.6. Сдача контрольных нормативов		Практические занятия	4	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося	-	
	1	Комплекс ОРУ на растягивание мышц	4	
		Содержание учебного материала		
	1	ОРУ, сдача нормативов 3000м.		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ	2	

Раздел 2. Спортивные игры (футбол)		18	
Тема 2.1. Упражнения без мяча	Содержание учебного материала		
	1 ОРУ. Специальные упражнения без мяча		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1 Комплекс ОРУ на развитие скоростной выносливости	2	
Тема 2.2. Ведение мяча	Содержание учебного материала		
	1 ОРУ. Введение мяча. Скорость движения.		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
	1 Комплекс ОРУ на развитие прыгучести	2	
Тема 2.3. Передача мяча	Содержание учебного материала		
	1 ОРУ Передачи мяча в кругу на месте, а так же в движении в паре		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1 Комплекс ОРУ на верхний плечевой пояс	2	
Тема 2.4. Удары мяча	Содержание учебного материала		
	1 ОРУ. Специальные упражнения. Удары мяча по воротам		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1 Комплекс ОРУ на все группы мышц	2	
Тема 2.5. Правила игры	Содержание учебного материала		
	1 Изучение правил игры. Игра		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	

	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на все группы мышц туловища	2	
Тема 2.6. Специальная и физическая подготовка	Содержание учебного материала			2
	1	ОРУ. Специальные упражнения.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Прыжковые упражнения	2	
Тема 2.7. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала			2
	1	Двухсторонняя игра по правилам		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		2	
	1	Упражнения на растяжку		
Тема 2.8. Учебная игра	Содержание учебного материала			
		Учебная игра. судейство	2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
Тема 2.9. Зачет	Содержание учебного материала			2
	1	ОРУ . Сдача нормативов		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ для мышц рук и плечевого пояса	2	
Раздел 3. Лыжный спорт			8	
Тема 3.1. Техника конькового хода:	Содержание учебного материала			
	1	Техника передвижения. Положения рук, ног, туловища		2

одновременный двухшажный ход	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на развитие координации	2	
Тема 3.2. Техника конькового хода: одновременный одношажный ход	Содержание учебного материала			2
	1	Совершенствование техники. Положения рук, ног, туловища		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на развитие выносливости	2	
Тема 3.3. Изучение техники подъем на гору способом «переступание», «елочка».	Содержание учебного материала			2
	1	Изучение техники подъема. Положения рук, ног, туловища		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Отжимание от пола 10х5	2	
Тема 3.4. Прохождение дистанции коньковым ходом 3км, 5км	Содержание учебного материала			2
	1	Прохождение дистанции различными изученными способами. Переход с хода на другой ход.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на заднюю поверхность бедра	2	
Раздел 4. Гимнастика			4	1
Тема 4.1 Самостоятельное выполнение комплексов профессионально- прикладной физической	Содержание учебного материала			
	1	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности.		
	Лабораторные работы		-	
	Практическая подготовка		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	

культуры в режиме дня специалиста ППФП	1	ОРУ для мышц разгибателей бедра	2	
Тема 4.2 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. ППФП	Содержание учебного материала			
	1	Разработка и выполнение комплекса упражнений по ППФП		2
	Лабораторные работы			
	Практическая подготовка		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ для отводящих мышц бедра	2	
Раздел 5. Виды спорта по выбору			4	
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала			
	1	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать комплекс прыжковых упражнений	2	
Тема 5.2. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала			
	1	Сдача зачета		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ для мышц рук и плечевого пояса	2	
Всего			232	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Спортивный зал

Гимнастический зал

Лыжная база

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (имени «Колущенко»)

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, лыжи, канат, силовые тренажеры, теннисные столы, гири, набивные мячи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий:

Основная литература:

1. Магомедов, Р. Р. Фитбол-аэробика и степ-аэробика : учебно-методическое пособие / Р. Р. Магомедов, Н. Н. Голякова, О. А. Голяков ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2019. — 176 с. — ISBN 978-5-907161-31-3.
2. Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с.
3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8
4. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с.
5. Григорьева, И. В. Физическая культура. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО заочной формы обучения : учебное пособие / И. В. Григорьева. — Воронеж : ВГЛУ, 2021. — 112 с. — ISBN 978-5-7994-0429-1.
6. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с.
7. Леньшина, М. В. Командные спортивные игры в программах по физической культуре : учебное пособие / М. В. Леньшина. — Воронеж : ВГИФК, 2020. — 19 с.
8. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии/ В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО. - М.:Издательство Юрайт, 2019.- 246с. - ISBN 978-5-534-08021-6
9. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд.: учебник для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019.- 493с. - 978-5-534-02309-1(ISBN)
10. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер [и др.] - М.: Издательство Юрайт, 2019.- 424с. - ISBN 978-5-534-02612-2
11. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. 3-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО/ С.Ф. Бурухин - М.:Издательство Юрайт, 2019.- 173с. - ISBN 978-5-534-07538-0

Дополнительная литература:

1. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», №1(47) – 2014 год.

Дополнительные источники : <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-10-11-klass> -
[#http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-10-11-klass](http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-10-11-klass) - #

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль: оценка за практические работы Промежуточный контроль: устный опрос, зачёт Итоговой дифференцированный зачёт контроль:
Знать	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	

Нормативы определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	О ц е н к а в о ч к а х									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно- силовую подготовленность : Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность : Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.1 5 10.3 5	10.5 0 11.2 0	11.2 0 11.5 5	11.5 0 12.4 0	12.1 5 13.1 5					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.0 0 12.3 0	12.3 5 13.1 0	13.1 0 13.5 0	13.5 0 14.4 0	14.3 0 15.3 0

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в учебное заведение и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.