

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

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УР:

Т. С. Занова

от «09» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04. Физическая культура

по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества
потребительских товаров

Программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 12.08.2022 N 732 и примерной программы по данной общеобразовательной дисциплине, рассмотренной и одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО (Протокол №13 от 29.09.2022 г.)

Организация-разработчик рабочей программы: ГБПОУ «ЮУГК

Разработчики:

Кляпиков В.А. преподаватель физической культуры ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинск.

Тарицин Е.О. преподаватель физической культуры ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинск

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК «ФК и БЖД»
Протокол № 9 от «09» июня 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	<ul style="list-style-type: none">- самостоятельно формулировать и актуализировать- устанавливать существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения;- переносить знания в познавательную и практическую области;- интегрировать знания из различных предметных областей;	<ul style="list-style-type: none">- физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ОК 04	<ul style="list-style-type: none">- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;- признавать свое право и право других людей на ошибки;- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников- обсуждать результаты совместной работы;- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;	
ОК 08	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-	<ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в

¹ Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины.

	оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни
--	--	---

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
Итоговая 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			2	
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. (ПП-2ч.)	2	1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	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	1
	Содержание учебного материала			
	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. (ПП-2ч).		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		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. (ПП-2ч.)		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		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. (ПП-2ч.)		2
	2	Бег на короткие дистанции -200м		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
	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			2
	1	ОРУ. Сдача нормативов 800 м.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
1	Комплекс ОРУ для развития подвижности в суставах	2		
Тема 1.4. Совершенствование техники толкания ядра	Содержание учебного материала			2
	1	Специальные упражнения. Совершенствование техники толкания ядра		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	Отжимание 5х25раз	2		
Тема 1.5. Кроссовая подготовка – закрепление материала. Дистанция 500 и 1000 м	Содержание учебного материала			2
	1	ОРУ. Сдача норматива 500 м		
	2	ОРУ. Сдача норматива 1000 м		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающегося		-		
1	Комплекс ОРУ на растягивание мышц	4		
Тема 1.6. Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала			2
	1	ОРУ, сдача нормативов 3000м.		
	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. Ведение 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. ПП-2ч		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		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-2ч.		2
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Спортивный зал

Гимнастический зал

Лыжная база

Для занятий лыжным спортом:

Лыжные базы с лыже хранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности.

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

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

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник [для всех специальностей СПО] / А. А. Бишаева. - [7-е изд., стер.] - Москва : Издательский дом Академия, 2020. - 320 с. - ISBN 978-5-4468-9406-2 – Текст : непосредственный

2. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – Москва : Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с. - ISBN 978-5-4468-7250-3

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

Интернет-ресурсы:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 02.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>На практических занятиях: Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно. Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается скованность движений. Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведшие к неуверенному или напряженному выполнению. Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.</p> <p>Письменных и устных ответов: Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует понимание изученного материала, логично его излагает, приводя примеры из практики и своего опыта. Оценка «4» - выставляется за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценка «3» -</p>	<p>Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента) Оценка выполнения практического задания(работы) Дифференцированный зачет</p>

	<p>выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания на своем опыте.</p> <p>Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.</p>	
--	--	--

УТВЕРЖДАЮ

_____/И.О. Фамилия /
« ____ » _____ 20 ____ г.

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

(наименование дисциплины / модуля)

по направлению подготовки / специальности / профессии

(код и наименование направления подготовки / специальности / профессии)
(год набора _____, форма обучения _____)

на 20 ____ / 20 ____ учебный год

В примерную/рабочую программу УД вносятся следующие изменения:

Номер изменения	Раздел примерной/рабочей программы (пункт)	Номера листов			Основание для внесения изменений
		заменен -ных	новых	аннули- рованн ых	

Рассмотрен на заседании предметно-цикловой комиссии

протокол от « ____ » _____ 20 ____ г. № ____

(должность)

(подпись)

(И.О. Фамилия)