

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Принято
Учебно-методической комиссией
факультета среднего
профессионального образования
Протокол № 8 от «20» мая 2022г.



Утверждаю
Декан факультета среднего
профессионального образования
Гаврилова О.С.
20 июня 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности среднего профессионального образования

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и
оборудования
базовый уровень подготовки


Профиль получаемого профессионального образования:
технологический

Квалификация выпускника
техник

Форма обучения
очная

Ставрополь, 2022

Рассмотрена и одобрена
на заседании цикловой комиссии
общеобразовательных и гуманитарных
дисциплин

Протокол № 6 от «16» мая 2022г.
председатель цикловой комиссии
 /Соболева Л.И.
подпись ФИО

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура в профессиональной деятельности разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 апреля 2022 года № 235.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ставропольский государственный аграрный университет»

Разработчик:
Перемышлев Ю.П., преподаватель
учебно-методического отдела факультета
среднего профессионального образования



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 «СГ.04 – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура.» является частью общепрофессионального цикла ПООП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК – ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|---------------|---|--|
| ОК 02 | <ul style="list-style-type: none"> - определять задачи для поиска информации; - определять необходимые источники информации; - планировать процесс поиска; - структурировать получаемую информацию; - выделять наиболее значимое в перечне информации; - оценивать практическую значимость результатов поиска; - оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; | <ul style="list-style-type: none"> - номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; - приемы структурирования информации; - формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; |
| ОК 03 | <ul style="list-style-type: none"> - определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; - применять современную научную профессиональную терминологию; - определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; | <ul style="list-style-type: none"> - содержание актуальной нормативно-правовой документации; - современная научная и профессиональная терминология; - возможные траектории профессионального развития и самообразования; - порядок выстраивания презентации; |
| ОК 04 | <ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; | <ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; |

| | | |
|-------|--|---|
| | - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; | - основы проектной деятельности |
| ОК 06 | - описывать значимость своей профессии (специальности); - применять стандарты антикоррупционного поведения | - сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; - значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности); - стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения |
| ОК 08 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами - профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности) | - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); |

1.3 Личностные результаты реализации программы воспитания

| Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы) | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|--|--|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны | ЛР 1 |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самООДравлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций | ЛР 2 |
| Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих | ЛР 3 |

| | |
|--|-------|
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях | ЛР 6 |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | ЛР 7 |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства | ЛР 8 |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | ЛР 9 |
| Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания | ЛР 12 |
| Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности | |
| Демонстрирующий навыки противодействия коррупции | ЛР 16 |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|--------------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 90 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | |
| практические занятия | 90 |
| Самостоятельная работа | |
| Промежуточная аттестация | Дифференцированный зачет |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч | Коды компетенций и личностных результатов ¹ , формированию которых способствует элемент программы | Код ПК, ОК | Код Н/У/З |
|---|---|--|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| Раздел 1. Теоретический раздел (Самостоятельная работа) | | 3 | | | |
| Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни | <p>1. Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье</p> <p>2. Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>2. Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека</p> <p>3. Виды и формы активного отдыха и досуга</p> | 1 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 16. | ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 | Уо.01.01 Зо.01.01 Уо.02.01 Зо.02.01 Уо.03.01 Зо.03.01 Уо.06.01 Зо.06.01 Уо.08.01 Зо.08.01 |
| | Подготовка реферата на тему «Здоровый образ жизни» | 1 | | | |

¹ В соответствии с Приложением 3 ПООП-П.

| | | | | | |
|--|---|----------|--|--|--|
| <p>Тема 1.2 Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p> | <p>1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития</p> <p>2. Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью</p> <p>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленностью</p> <p>4. Дневник самоконтроля</p> | <p>1</p> | <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 16.</p> | <p>ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08</p> | <p>Уо.01.01 Зо.01.01</p> <p>Уо.02.01 Зо.02.01</p> <p>Уо.03.01 Зо.03.01</p> <p>Уо.06.01 Зо.06.01</p> <p>Уо.08.01 Зо.08.01</p> |
| <p>Тема 1.3 Физическая культура в профессиональной деятельности.</p> | <p>1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности</p> <p>2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья</p> <p>3. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления</p> <p>4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры</p> | <p>1</p> | <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 16.</p> | <p>ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08</p> | <p>Уо.01.01 Зо.01.01</p> <p>Уо.02.01 Зо.02.01</p> <p>Уо.03.01 Зо.03.01</p> <p>Уо.06.01 Зо.06.01</p> <p>Уо.08.01 Зо.08.01</p> |
| <p>Раздел 2. Практический раздел</p> | <p>87</p> | | | | |

| | | | | | |
|--|--|----|---|-------|----------|
| Методико-практические занятия. | | 12 | | | |
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | 1. Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения | 4 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 16. | ОК 02 | Уо.01.01 |
| | 2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности | | | ОК 03 | Зо.01.01 |
| | | | | ОК 04 | Уо.02.01 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения | 4 | | ОК 06 | Зо.02.01 |
| | | | | ОК 08 | Уо.03.01 |
| | | | | | Зо.03.01 |
| 4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | | | | | Уо.06.01 |
| | | | | | Зо.06.01 |
| | | | | | Уо.08.01 |
| | | | | | Зо.08.01 |
| Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по | 1. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 16. | ОК 02 | Уо.01.01 |
| 2. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. | | | | ОК 03 | Зо.01.01 |
| | | | | ОК 04 | Уо.02.01 |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|
| подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений | | | ОК 06 ОК 08 | Зо.02.01 Уо.03.01 Зо.03.01 Уо.06.01 Зо.06.01 Уо.08.01 Зо.08.01 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 2 | | | |
| | 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений 6. Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 2 | | | |
| Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и | 1. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития 2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью 3. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 16. | ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 | Уо.01.01 Зо.01.01 Уо.02.01 Зо.02.01 Уо.03.01 Зо.03.01 Уо.06.01 Зо.06.01 |

| | | | | | |
|------------------------------|--|---|--|--|----------------------|
| физической работоспособности | показателями физической подготовленностью | | | | Уо.08.01 Зо.08.01 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 2 | | | |
| | 7. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля. 8. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности и оценка умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля 9. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью и оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля | 2 | | | |
| | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|----------------------|--|
| Тема 2.4. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | 1.Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики 2.Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 3.Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 4 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 16. | ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 | Уо.01.01 Зо.01.01 | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 4 | | | | |
| | 10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 11.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 4 | | | | |
| | Учебно-тренировочные занятия | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|----|---|---|----------|
| Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | 1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью | 4 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 16. | ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 | Уо.01.01 |
| | | | | | Зо.01.01 |
| | | | | | Уо.02.01 |
| | | | | | Зо.02.01 |
| | | | | | Уо.03.01 |
| | | | | | Зо.03.01 |
| | | | | | Уо.06.01 |
| | | | | | Зо.06.01 |
| | | | | | Уо.08.01 |
| | | | | | Зо.08.01 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 4 | | | |
| | 2. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания | 4 | | | |
| | 2.6 Спортивные игры | 71 | | | |

| | | | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|--|--|
| Тема 2.6(1) Футбол | <p>1. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря</p> <p>1.Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения</p> <p>2.Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам</p> <p>3.Техника безопасности на занятиях футболом</p> | 6 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 16. | ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 | Уо.01.01 Зо.01.01 Уо.02.01 Зо.02.01 Уо.03.01 Зо.03.01 Уо.06.01 Зо.06.01 Уо.08.01 Зо.08.01 | |
| | В том числе практических занятий | 6 | | | | |
| | Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Развитие физических способностей средствами футбола | | | | | |

| | | | | | |
|---------------------------|--|---|---|---|----------|
| Тема 2.6 (2) Баскетбол | <p>1.Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p> <p>2.Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.</p> <p>3.Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам</p> <p>4.Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола</p> <p>5.Техника безопасности на занятиях баскетболом</p> | 8 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 16. | ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 | Уо.01.01 |
| | В том числе практических занятий | 8 | | | Зо.01.01 |
| | | | | | Уо.02.01 |
| | | | | | Зо.02.01 |
| | | | | | Уо.03.01 |
| | | | | | Зо.03.01 |
| | | | | | Уо.06.01 |
| | | | | | Зо.06.01 |
| | | | | | Уо.08.01 |
| | | | | | Зо.08.01 |

| | | | | | |
|----------------------------------|--|---|--|--|--|
| | <p>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p> <p>Развитие физических способностей средствами баскетбола</p> | | | | |
| <p>Тема 2.6 (3) Волейбол</p> | <p>1.Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении</p> <p>2.Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения</p> <p>3.Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам</p> <p>4.Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола</p> <p>5.Техника безопасности на занятиях волейболом</p> | 8 | <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 16.</p> | <p>ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08</p> | <p>Уо.01.01 Зо.01.01 Уо.02.01 Зо.02.01 Уо.03.01 Зо.03.01 Уо.06.01 Зо.06.01 Уо.08.01 Зо.08.01</p> |

| | | | | | |
|---------------------------|--|---|---|---|--|
| | В том числе практических занятий | 8 | | | |
| | Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Развитие физических способностей средствами волейбола | | | | |
| Тема 2.6 (4) Бадминтон | 1.Техника выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад 2.Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения 3.Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам 4.Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона 5.Техника безопасности на занятиях бадминтоном | 8 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 16. | ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 | Уо.01.01 Зо.01.01 Уо.02.01 Зо.02.01 Уо.03.01 Зо.03.01 Уо.06.01 Зо.06.01 Уо.08.01 Зо.08.01 |
| | В том числе практических занятий | 8 | | | |

| | | | | | |
|--|---|----|---|--|---|
| | <p>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p> <p>Развитие физических способностей средствами бадминтона</p> | | | | |
| <p>Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)</p> | <p>1.Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой</p> <p>2.Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.»; размыкания и смыкания</p> <p>3.Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т.п). Общеразвивающие упражнения в парах</p> <p>4.Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и</p> | 10 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 16. | <p>ОК 02</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 06</p> <p>ОК 08</p> | <p>Уо.01.01</p> <p>Зо.01.01</p> <p>Уо.02.01</p> <p>Зо.02.01</p> <p>Уо.03.01</p> <p>Зо.03.01</p> <p>Уо.06.01</p> <p>Зо.06.01</p> <p>Уо.08.01</p> <p>Зо.08.01</p> |

| | | | | | |
|--|--|-----------|--|--|--|
| | <p>переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле</p> <p>5. Техника безопасности на занятиях гимнастикой</p> | | | | |
| | <p>В том числе практических занятий</p> | <p>10</p> | | | |
| | <p>6. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений</p> <p>7. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания</p> <p>8. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах</p> <p>9. Выполнение прикладных упражнений</p> | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|--|----|---|---|----------|
| Тема 2.7 (3) Акробатика. | 1.Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка» | | 10 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 16. | ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 | Уо.01.01 |
| | 2.Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): | | | | | Зо.01.01 |
| | Девушки | Юноши | | | | Уо.02.01 |
| | И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. | | | Уо.03.01 | |
| | | | | | Зо.03.01 | |
| | | | | | Уо.06.01 | |
| | | | | | Зо.06.01 | |
| | | | | | Уо.08.01 | |
| | | | | | Зо.08.01 | |
| | В том числе практических занятий | | 10 | | | |

| | | | | | |
|--------------------------|--|----|---|---|--|
| | <p>Освоение и совершенствование акробатических элементов</p> <p>Освоение и совершенствование акробатических элементов</p> <p>Освоение а и совершенствование акробатической комбинации</p> <p>Развитие физических способностей средствами акробатики</p> | | | | |
| Тема 2.7 (4) Аэробика | <p>1.Базовые и дополнительные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.</p> <p>2.Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).</p> <p>3.Комплексы для развития физических способностей с использованием различных видов и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).</p> | 10 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 16. | ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 | Уо.01.01 Зо.01.01 Уо.02.01 Зо.02.01 Уо.03.01 Зо.03.01 Уо.06.01 Зо.06.01 Уо.08.01 Зо.08.01 |
| | В том числе практических занятий | 10 | | | |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|----------------------------------|
| | <p>Освоение базовых и дополнительных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений</p> <p>Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма</p> <p>Развитие физических способностей средствами аэробики</p> | | | | |
| Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика | <p>1.Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп</p> <p>2.Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела</p> <p>3.Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах</p> | 6 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 16. | ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 | Уо.01.01 |
| | | | | | Зо.01.01 |
| | | | | | Уо.02.01 |
| | | | | | Зо.02.01 |
| | | | | | Уо.03.01 |
| | | | | | Зо.03.01 |
| | | | | | Уо.06.01 |
| | | | | | Зо.06.01 |
| | | | | | Уо.08.01 |
| | | | | | Зо.08.01 |
| | В том числе практических занятий | 6 | | | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики | | | | |
| Тема 2.8 Лёгкая атлетика | 1.Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, | 6 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 16. | ОК 02 ОК 03 ОК 04 | Уо.01.01 Зо.01.01 Уо.02.01 |

| | | | | | |
|--|---|----------|--|------------------------|---|
| | <p>эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)</p> <p>2.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной</p> <p>3.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра</p> <p>4.Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики</p> <p>5.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой</p> | | | <p>ОК 06 ОК 08</p> | <p>Зо.02.01 Уо.03.01 Зо.03.01 Уо.06.01 Зо.06.01 Уо.08.01 Зо.08.01</p> |
| | <p>В том числе практических занятий</p> | <p>6</p> | | | |
| | <p>33. Совершенствование техники спринтерского бега</p> <p>34. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции</p> <p>35. Совершенствование техники эстафетного бега</p> <p>36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p> <p>37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</p> <p>38. Совершенствование техники метания</p> | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|
| | <p>39. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики</p> <p>43. Освоение способов транспортировка утопающего</p> <p>44. Развитие физических способностей средствами плавания</p> | | | | |
| <p>Тема 2.10 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности</p> | <p>1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> | 5 | <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 16.</p> | <p>ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08</p> | <p>Уо.01.01 Зо.01.01 Уо.02.01 Зо.02.01 Уо.03.01 Зо.03.01 Уо.06.01 Зо.06.01 Уо.08.01 Зо.08.01</p> |
| | <p>В том числе практических занятий</p> | 5 | | | |

| | | | | | |
|---|--|----|---|---|----------|
| | 45. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | | | | |
| Тема 2.11 Профессионально-прикладная физическая подготовка | 1. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 12, ЛР 16. | ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 | Уо.01.01 |
| | | | | | Зо.01.01 |
| | | | | | Уо.02.01 |
| | | | | | Зо.02.01 |
| | | | | | Уо.03.01 |
| | | | | | Зо.03.01 |
| | | | | | Уо.06.01 |
| | | | | | Зо.06.01 |
| | | | | | Уо.08.01 |
| | | | | | Зо.08.01 |
| | В том числе практических занятий | 2 | | | |
| | 46. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств | | | | |
| Промежуточная аттестация | | - | | | |
| Всего: | | 90 | | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивный зал:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры,

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

Дополнительные источники

Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Методы оценки |
|---------------------|---|
| ОК 02 | тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ |
| ОК 03 | тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ |
| ОК 04 | оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях |
| ОК 06 | экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях |
| ОК 08 | экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения |