Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мишкина Л. В.
Должность: директор
Дата подписания: 12.12.2023 10:37:56
Уникальный программный ключ:
8816e64d7bbb2e4cb90358045a91cd7fed713c59

Государственное профессиональное учреждение
Тульской области
«Тульский колледж строительства и отраслевых технологий»
(ГПОУ ТО «ТКСиОТ»)

УТВЕЖДАЮ
Заместитель директора
_____В.Г. Цибикова
«30» ____июня____2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции

Председатель цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин
_____Кудрявцева О.Б.
«30» _____июня_____2023

Тула -2023

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с примерной образовательной программой на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 12 декабря 2022 г. № 1094.

Организация-разработчик: государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский колледж строительства и отраслевых технологий» (далее – ГПОУ ТО «ТКСиОТ»)

Разработчики:
Ермакова Елена Николаевна, преподаватель ГПОУ ТО «ТКСиОТ»

Рассмотрена и одобрена цикловой методической комиссией общеобразовательных дисциплин, протокол №____от _____ 2023 года.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 18

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 21

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 1094 от 12 декабря 2022 года, зарегистрированного Министерством юстиции № 72110 от 24 января 2023 года.

Образовательная деятельность при освоении отдельных компонентов учебной дисциплины «Физическая культура» организуется в форме практической подготовки.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы (из учебного плана)	**134**
Самостоятельная учебная нагрузка (из учебного плана)	**8**
Всего учебных занятий (из учебного плана)	**126**
Всего реализуемых в форме практической подготовки	**20**
в том числе:	
теоретическое обучение	**-**
лабораторные работы (если предусмотрено)	**-**
практические занятия (если предусмотрено)	**118**
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	
Промежуточная аттестация в 3, 4, 5, семестре проводится в форме зачёта, в 6 семестре в форме дифференцированного зачёта	**8**

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		**34**	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.	**Содержание учебного материала**	6	ОК 08, ОК 04
	1 Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике		
	2 Техника бега на короткие дистанции.		
	3 Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.	2	
	Совершенствование техники низкого старта. Бег100 м.		
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.		
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов общеразвивающих и специально-беговых упражнений	**1**	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	**Содержание учебного материала**	6	ОК 08, ОК 04
	1 Техника бега на длинные дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Равномерный бег 2000 м, 3000 м.	2	
	Переменный бег 2000 м., 3000 м	2	
	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Контрольный тест: 2000 м, 3000 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие выносливости непрерывным, переменным непрерывным и интервальным методом тренировки.	**3**	

1	2	3	4
Тема 1.3 Эстафетный бег	**Содержание учебного материала**	6	ОК 08, ОК 04
	1 Техника эстафетного бега		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Совершенствование техники и тактики эстафетного бега 4 х 100 м. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование и передача эстафетной палочки. Встречная эстафета.	4	
	Совершенствование техники и тактики эстафетного бега 4 х 400 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.4 Бег на средние дистанции	**Содержание учебного материала**	6	ОК 08, ОК 04
	1 Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Совершенствование техники и тактики бега на дистанциях 400 м, 800 м. Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	
	Повторный бег по 400 м	2	
	Повторный бег по 800 м	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.5 Метание гранаты	**Содержание учебного материала**	6	ОК 08, ОК 04
	1 Техника метания гранаты		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Совершенствование техники метания гранаты в цель из положения стоя с места, с колена.	2	
	Совершенствование техники метания гранаты на дальность: держание снаряда, разбег, финальное усилие, сохранение равновесия после броска.	2	
	Контрольный тест: метание гранаты в цель и на дальность	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.6 Челночный бег	**Содержание учебного материала**	4	ОК 08, ОК 04
	1 Техника челночного бега		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Совершенствование техники челночного бега: 3 х 10 м, 5 х 10 м. Старт, стартовый разгон, бег, финиш.	2	
	Контрольный тест: 3 х 10 м, 5 х 10 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		

1	2	3	4
Раздел 2. Баскетбол		**34**	ОК 08, ОК 04
Тема 2.1 Перемещения, остановки, стойки баскетболиста. Правила игры и техники безопасности.	**Содержание учебного материала**	4	
	1 Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу		
	2 Техника перемещений, остановок, стоек баскетболиста.		
	3 Эффективное применение правил игры, техника безопасности.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Применение правил игры. Техника безопасности.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Быстрый старт, шаги, повороты, остановки. Упражнения для развития прыгучести, ориентировки, внимания.	**1**	
Тема 2.2 Ловля и передача мяча.	**Содержание учебного материала**	6	ОК 08, ОК 04
	1 Техника ловли мяча		
	2 Техника передачи мяча		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Совершенствование техники ловли мяча	2	
	Совершенствование ловли мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка	2	
	Передачи мяча: скрытые передачи, передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		ОК 08, ОК 04
Тема 2.3 Ведение мяча	**Содержание учебного материала**	6	
	1 Техника ведения мяча на месте		
	2 Техника ведения мяча в движении		
	3 Техника ведения мяча (дриблинга) на максимальной скорости		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении	2	
	Совершенствование техники ведения мяча (дриблинга) на максимальной скорости	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Специальные упражнения баскетболиста с баскетбольным мячом.	**1**	
Тема 2.4 Броски мяча	**Содержание учебного материала**	6	ОК 08, ОК 04
	1 Техника бросков мяча снизу двумя руками и одной рукой.		
	2 Техника бросков мяча с места одной от плеча и двумя со средних и дальних дистанций.		
	3 Техника бросков мяча в прыжке.		
	4 Техника броска мяча крюком.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Совершенствование техники бросков мяча снизу двумя руками и одной рукой.	2	

1	2	3	4
Тема 2.4 Броски мяча	Совершенствование техники бросков мяча с места одной от плеча и двумя со средних и дальних дистанций.	2	ОК 08, ОК 04
	Совершенствование техники бросков мяча в прыжке и крюком.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Специальные упражнения баскетболиста с баскетбольным мячом.	**1**	
Тема 2.5 Тактика игры баскетбол	**Содержание учебного материала**	6	ОК 08, ОК 04
	1 Тактика нападения. Отбивание мяча.		
	2 Индивидуальные тактические действия: применение изученных приемов в сочетании с финтами «без мяча» и «с мячом». Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.		
	3 Тактика и техника защиты. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих, отступание при заслонах.		
	4 Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение.		
	5 Групповые действия: проскальзывание, противодействие тройке, скрестному выходу и малой восьмерке		
	6 Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.		
	7 Командные действия: варианты зонной защиты.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Совершенствование тактических действий в нападении. Отбивание мяча.	1	
	Отработка индивидуальных тактических приёмов с финтами. Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча**.**	1	
	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите: одного защитника против двух нападающих, отступание при заслонах.	1	
	Отработка групповых взаимодействий двух нападающих против трёх защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмёрка, наведение, пересечение.	1	
	Совершенствование групповых защитных действий: проскальзывание, противодействие тройке, скрестному выходу и малой восьмерке	1	
	Отработка командных действий: вариантов зонной защиты, разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение специальных силовых упражнений, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.	**1**	

1	2	3	4
Тема 2.6 Судейство и инструкторская практика в игре баскетбол. Контрольные тесты и соревнования.	**Содержание учебного материала**	6	ОК 08, ОК 04
	1 Судейская практика		
	2 Инструкторская практика		
	3 Контрольные тесты: бросок после ведения с двух шагов, стабильность штрафных бросков, передачи двумя руками от груди в стену, челночный бег.		
	4 Контрольные игры и соревнования. Анализ проведенной игры		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Судейская и инструкторская практика. Контрольные тесты.	2	
	Контрольные игры и соревнования.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Волейбол		**34**	
Тема 3.1Стойки, перемещения, прыжки в волейболе. Правила игры и техники безопасности.	**Содержание учебного материала**	4	ОК 08, ОК 04
	1 Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		
	2 Эффективное применение правил игры. Техника безопасности.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении и защите (бег, ходьба, выпады, падения, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	2	
	Совершенствование техники остановок скачком, шагом. Применение правил игры. Техника безопасности.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.	**1**	
Тема 3.2 Прием и передачи мяча.	**Содержание учебного материала**	6	ОК 08, ОК 04
	Техника приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.		
	Техника передачи двумя руками сверху над собой, назад.		
	Техника передачи в прыжке.		
	Техника приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.		
	Техника приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.		
	Техника приема и передачи мячей, летящих с большой скоростью.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.	1	
	Совершенствование техники передачи двумя руками сверху над собой, назад.	1	
	Совершенствование техники передачи в прыжке.	1	
	Совершенствование техники приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	1	
	Совершенствование техники приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	1	

1	2	3	4
Тема 3.2 Прием и передачи мяча.	Совершенствование техники приема и передачи мячей, летящих с большой скоростью.	1	ОК 08, ОК 04
	Самостоятельная работа обучающихся Специальные упражнения волейболиста с набивным мячом. Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости.	**1**	
Тема 3.3 Подачи мяча.	**Содержание учебного материала**	6	ОК 08, ОК 04
	Техника нижней прямой подачи, верхней прямой и боковой подачи.		
	Техника верхней прямой силовой подачи, с планирующей траекторией полета мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Совершенствование техники нижней прямой, верхней прямой и боковой подачи.	4	
	Совершенствование техники верхней прямой силовой подачи, с планирующей траекторией полета мяча	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.	**Содержание учебного материала**	6	ОК 08, ОК 04
	1 Техника нападающего удара.		
	2 Техника блокирования.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Совершенствование техники видов нападающего удара.	4	
	Совершенствование техники видов блокирования.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для развития прыгучести, силы и специальной выносливости.	**1**	
Тема 3.5 Тактика игры волейбол.	**Содержание учебного материала**	6	ОК 08, ОК 04
	1 Тактические действия в нападении.		
	2 Тактические действия в защите.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4	
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для индивидуальной техники в нападении и защите для волейболиста.	**1**	
Тема 3.7 Судейство и инструкторская практика в игре волейбол. Контрольные тесты и соревнования.	**Содержание учебного материала**	6	ОК 08, ОК 04
	1 Судейская практика		
	2 Инструкторская практика		
	3 Контрольные тесты: серийные передачи мяча снизу над собой в ограниченной зоне, комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу в ограниченной зоне, передачи мяча в парах через сетку, прием мяча снизу с подачи, верхняя подача в зону, нападающий удар		
	4 Контрольные игры и соревнования. Анализ проведенной игры.		

1	2	3	4
Тема 3.7 Судейство и инструкт. практика в игре волейбол. Контрольные тесты и соревнования.	**В том числе, практических занятий и лабораторных работ**	**6**	ОК 08, ОК 04
	Судейская и инструкторская практика. Контрольные тесты.	2	
	Контрольные игры и соревнования.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. Футбол		**18**	
Тема 4.1 Техника перемещений в футболе. Правила игры и техники безопасности.	**Содержание учебного материала**	4	ОК 08, ОК 04
	1 Техника перемещений футболиста.		
	2 Эффективное применение правил игры. Техника безопасности.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	
	Отработка правил в футбол**.** Техника безопасности. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры.	**1**	
Тема 4.2 Ведение, прием и передача мяча.	**Содержание учебного материала**	4	ОК 08, ОК 04
	1 Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча.	**1**	
Тема 4.3 Удары по мячу.	**Содержание учебного материала**	4	ОК 08, ОК 04
	1 Техника ударов по мячу.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование ударов мяча по воротам.	**1**	
Тема 4.4 Тактические комбинации в футболе.	**Содержание учебного материала**	2	ОК 08, ОК 04
	1 Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Ведение, удары, прием и передачи мяча.	**1**	

1	2	3	4
Тема 4.5 Судейство и инструкторская практика в игре футбол. Контрольные тесты и соревнования.	**Содержание учебного материала**	4	ОК 08, ОК 04
	1 Судейская практика		
	2 Инструкторская практика		
	3 Контрольные тесты: штрафной удар, ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.		
	4 Контрольные игры и соревнования. Анализ проведенной игры.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Судейская и инструкторская практика. Контрольные тесты.	2	
	Контрольные игры и соревнования.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Настольный теннис		**10**	
Тема 5.1 Техническая подготовка в настольном теннисе, правила игры и техники безопасности.	**Содержание учебного материала**	4	ОК 08, ОК 04
	1 Исходные положения (стойки: правосторонняя, левосторонняя, нейтральная (основная))		
	2 Способы передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки)		
	3 Способы держания ракетки (вертикальная хватка - «пером», горизонтальная хватка - «рукопожатие».		
	4 Подачи (по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом)		
	5 Технические приемы с нижним вращением (срезка, подрезка)		
	6 Технические приемы без вращения мяча (толчок, откидка, подставка)		
	7 Технические приемы с верхним вращением (накат, топс - удар)		
	8 Эффективное применение правил игры. Техника безопасности.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Совершенствование стоек, способов передвижений, способов держания ракетки.	1	
	Совершенствование техники подач и технических приёмов без вращения, с нижним и верхним вращением.	2	
	Эффективное применение правил игры. Техника безопасности.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники подач и технических приёмов.	**2**	
Тема 5.2 Тактическая подготовка в настольном теннисе	**Содержание учебного материала**	2	ОК 08, ОК 04
	1 Основные приёмы тактических действий в нападении		
	2 Основные тактические приёмы при противодействии в защите		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Совершенствование тактических приёмов в нападении и защите.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование тактических приёмов в нападении и защите.	**2**	

1	2	3	4
Тема 5.3 Судейство и инструкторская практика в настольном теннисе. Контрольные тесты и соревнования	**Содержание учебного материала**	4	ОК 08, ОК 04
	1 Судейская практика		
	2 Инструкторская практика		
	3 Контрольные тесты: набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки, выполнение подачи справа накатом в правую половину стола, выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола, игра накатами справа и слева по диагонали.		
	4 Игровые спарринги: 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2. Соревнования. Анализ проведенной игры.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Судейская и инструкторская практика. Контрольные тесты.	2	
	Контрольные игры и соревнования.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 6. Атлетическая гимнастика и профессионально-прикладная физическая подготовка		**26**	ОК 08, ОК 04
Тема 6.1 Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики. Правила техники безопасности.	**Содержание учебного материала**	6	
	1 Правила техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.		
	2 Комплекс упражнений с гантелями		
	3 Комплекс упражнений с набивными мячами.		
	2 Основные базовые силовые упражнения: жим штанги лежа на горизонтальной скамье; приседание со штангой на плечах; становая тяга штанги.		
	3 Рывок гири		
	4 Программа тренировки с использованием упражнений с внешним сопротивлением и упражнений с отягощением веса собственного тела.		
	5 Комплекс упражнений на снарядах массового типа		
	6 Статистические упражнения на основных гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине и в упоре на брусьях; горизонтальный вис сзади и спереди на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, высокий угол в упоре.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	1 Инструктаж по правилам техники безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Разучивание комплекса упражнений с гантелями и комплекса упражнений с набивными мячами.	1	
	3 Совершенствование техники основных базовых силовых упражнений: жим штанги лежа на горизонтальной скамье; приседание со штангой на плечах; становая тяга штанги.	1	
	4 Совершенствование техники базового соревновательного упражнения - рывка гири	1	
	5 Программа тренировки с использованием упражнений с внешним сопротивлением и упражнений с отягощением веса собственного тела.	1	
	6 Разучивание комплекса упражнений на снарядах массового типа.	1	

1	2	3	4
Тема 6.1	7 Совершенствование техники статистических упражнений на основных гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине и в упоре на брусьях; горизонтальный вис сзади и спереди на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, высокий угол в упоре.	1	ОК 08, ОК 04
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение программ тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений с массой собственного тела и внешнего сопротивления (штанга, гантели, амортизаторы, гири)	**1**	
Тема 6.2 Техника выполнения упражнений по профессионально-прикладной подготовке	**Содержание учебного материала**	8	ОК 8, ОК 04
	1 Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, скакалками, гантелями), с использованием гимнастических снарядов и оборудования (перекладина, конь, козёл, скамейка, стенка, канат).		
	2 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	3 Развитие основных мышечных групп и двигательных качеств методом круговой тренировки.		
	4 Полосы препятствий		
	5 Упражнения для развития равновесия, вестибулярной устойчивости, в перелезании и переползании, в поднимании и переноске тяжестей.		
	6 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание).		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**8**	
	Совершенствование техники общеразвивающих упражнений: элементарных, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, скакалками, гантелями), с использованием гимнастических снарядов и оборудования (перекладина, конь, козёл, скамейка, стенка, канат).	1	
	Развитие основных мышечных групп и двигательных качеств методом круговой тренировки.	1	
	Разработка комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	Совершенствование техники упражнений для развития равновесия, вестибулярной устойчивости, в перелезании и переползании, в поднимании и переноске тяжестей. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	2	
	Разработка комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов: общеразвивающих упражнений: элементарных, с весом собственного веса, с партнером, с предметами; упражнений вводной, производственной гимнастики и для профилактики профессиональных заболеваний. Разработка комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений с профессиональной направленностью.	**2**	

1	2	3	4
Тема 6.3 Техника выполнения строевых упражнений	**Содержание учебного материала**	6	ОК 8, ОК 04
	1 Команды «На середину – равняйсь!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!». Расчёт. Команды: «По порядку – Рассчитайсь!», «На первый, второй – рассчитайсь!», «По три (четыре и т.д.) – рассчитайсь!» Строевые упражнения. Строевые приёмы. Выполнение команд: «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Налево – равняйсь!»		
	2 Построение в одну шеренгу и в две, в колонну по одному (по два, по три и т.д.)		
	3 Перестроения из одной шеренги в две, в три, из шеренги уступом, колонны по одному в колонну по два в движении.		
	4 Передвижения: строевым, походным шагом, на месте, бегом, противоходом, змейкой. Прекращение движения.		
	5 Перемена направления фронта захождением плечом..		
	6 Размыкания и смыкания. Повороты на месте и в движении. Ответ на приветствие и благодарность в движении в составе отделения		
	7 Одиночные строевые приёмы: выход из строя, повороты на месте, движение строевым шагом, повороты в движении, отдание воинского приветствия начальник слева или справа, подход к начальнику, возвращение в строй, рапорт.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Выполнение строевых приёмов и движение без оружия. Выполнение команд «Становись», «Смирно», «Вольно», «Становись», «Равняйсь». Строевая стойка. Повороты на месте. Строевой шаг. Походный шаг. Расчёт.	1	
	Выполнение построений в одну шеренгу и в две, в колонну по одному (по два, по три и т.д.) и перестроений из одной шеренги в две, в три, из шеренги уступом, из колонны по одному в колонну по два в движении.	1	
	Передвижения: строевым, походным шагом, на месте, бегом, «противоходом», «змейкой». Прекращение движения. Перемена направления фронта захождением плечом. Выполнение размыканий и смыканий, поворотов на месте и в движении. Ответ на приветствие и благодарность в движении в составе отделения	2	
	Выполнение одиночных строевых приёмов: выход из строя, повороты на месте, движение строевым шагом, повороты в движении, отдание воинского приветствия начальник слева или справа, подход к начальнику, возвращение в строй, рапорт.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка одиночных строевых приемов.	**1**	

1	2	3	4
Тема 6.4 Контрольные тесты и инструкторская практика.	**Содержание учебного материала**	6	ОК 08, ОК 04
	1 Инструкторская практика		
	2 Контрольные тесты: технически правильное выполнение основных базовых силовых упражнений: жима штанги лежа на горизонтальной скамье; приседания со штангой на плечах; становой тяги штанги; базовых соревновательных упражнений: подтягивания на перекладине из виса, вис на перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (в соответствии с нормативом); тест по профессионально-прикладной подготовке (в соответствии со специальностью), выполнение комплекса упражнений с профессиональной направленностью, одиночная строевая подготовка.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	1 Инструкторская практика	2	
	2 Контрольные тесты	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Итого	**118**	
	Самостоятельная работа	**8**	
	Промежуточная аттестация	**8**	
	Всего	**134**	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием и техническими средствами обучения.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- гимнастическое оборудование и инвентарь:

стеллажи гимнастические, стенки гимнастические, турники настенные, брусья параллельные (разновысокие), конь гимнастический, козел гимнастический, мостики деревянные гимнастические приставные, наклонная доска для пресса, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи, гантели, штанга (гриф с блинами);

- легкоатлетический инвентарь:

флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер.

- оборудование и инвентарь для спортивных игр:

форма футбольная, волейбольная, баскетбольная манишки, насос механический, щиты баскетбольные, корзины баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки и мячи для настольного тенниса.

Технические средства обучения и учебно-наглядные пособия:

- технические средства обучения:

ПК, принтер, аудиоаппаратура

- учебно-наглядные пособия:

✓ стенды:

- «Нормы физической подготовки»;
- «Спортивная жизнь техникума»;

✓ электронные пособия:

- Большая олимпийская энциклопедия (полные архив. (Лицензия МПТР РФ серия ВАФ № 77-41 от 11.10.2019 г.);
- Царица тела своего.(Лицензия МПТР России ВАФ № 77-35), (Фитнес 4 в 1: фитнес йога; хип-хоп фитнес; стань стройной; секреты фитнеса);

- Энциклопедия фитнеса. Упражнения с мячами . (Лицензия МПТР России ВАФ № 77-226 ОТ 08.08.2019 г.);
- Специальное издание «Путь к себе». (Лицензия № 1285012103 от 12.01.2019 г.);

(Ваш здоровый позвоночник; пилатес с мячом; победим целлюлит; аэробика для будущих мам, power bodi; power stretch;

- Ударная аэробика «Тайбо». (Лицензия МПТР России ВАФ № 77-41 (от 03.05.2019 г.);
- Фитнес «Путь к себе» . (Лицензия МПТР России ВАФ № 77-109 от 23.02.2019 г.);

(Фитнес со скакалкой 1,2,3; фитнес со скакалкой экстрим; пилатес, курс для начинающих; секреты идеальной фигуры от Сюзанны Кокс)

- Кросс тренинг - смешанная тренировка (Кикбоксинг, кардиотренировки, пилатес, йога по 10 минут каждая) «голливудский тренер». (Лицензия МПТР России ВАФ № 77-238 от 02.02.2019 г.);
- Фитнес (программа для женщин) колледж бодибилдинга им. Б.Вейдера (Лицензия МПТР России ВАФ № 77-5 от 27.10.1999 г.);
- Аэробика: интервальная тренировка. (Лицензия МПТР России ВАФ № 77-242,2018 г.);
- Энциклопедия фитнеса 6 в 1. (Лицензия МПТР России ВАФ № 77-19 ОТ 08.03.2018 г.)

(Аэробика – латиноамериканская страсть; арабские танцы; танец живота; Синди Кроуфорд – секрет идеальной фигуры; Синди Кроуфорд – как достичь совершенства; Синди Кроуфорд – новое измерение);

- Лучшие фитнес – программы. Шейпинг класс. (Лицензия МПТР России ВАФ № 77-35);
- Энциклопедия фитнеса. Упражнения с мячами (Лицензия МПТР России ВАФ № 21721602 от 27.09.2018 г.);
- Аэробика плюс лечебная гимнастика (Лицензия МПТР России ВАФ № 77 – 103);
- Йога Тайчи фитнесс.Секреты идеальной фигуры с Анной Курниковой и Синди Кроуфорд. (Лицензия МПТР России ВАФ № С-9-561.);
- Динамическая аэробика: продвинутый уровень-скипинг. Скакалка: ХУДЕЕМ МОДНО И ВЕСЕЛО.(Лицензия МПТР России ВАФ №77-15 от 09.2018 г.).

Оборудование общего назначения:

- две раздевалки;
- стеллаж для мячей;
- стол письменный;
- тумбочка;
- шкаф для документов;
- стулья офисные;
- сейф металлический.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1 Печатные издания

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. —6-е изд., стер.—М. : Издательский центр «Академия», 2019. — 304 с.

2 Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2019. — 240 с.

3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)

1 Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа :www.minstm.gov.ru

2 Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс] Режим доступа: www.edu.ru

3 Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс] Режим доступа : www.olympic.ru

4 Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)[Электронный ресурс]: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Режим доступа:www.goup32441.narod.ru

5 Информационный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа:http://lib.sportedu.ru.

6 Информационный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа:http://www.fizkult-ura.ru.

7 Информационный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://sportteacher.ru/structure/

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: – вести здоровый образ жизни; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики в условиях профессиональной деятельности	«Отлично» - умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко, демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний «Хорошо» - некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками, демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний «Удовлетворительно» - необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки, демонстрирует фрагментарные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний «Неудовлетворительно» - необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, незнание сущности феномена физической культуры в современном обществе, её возможности в воспитании гармонически развитого человека, в решении социальных задач по укреплению здоровья и подготовки к профессиональной деятельности	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины Самостоятельная работа Решение ситуационной задачи
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - риски для здоровья и средства профилактики в условиях профессиональной деятельности		Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины Защита реферата Защита проекта