



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА, ЛЕТЧИКА-КОСМОНАВТА А.А. ЛЕОНОВА»

Колледж космического машиностроения и технологий

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

12.02.08 Протезно-ортопедическая и реабилитационная техника

Королев, 2023 г.

Автор: Болдин Р.И. Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04
Физическая культура – Королев МО: ТУ им. А.А. Леонова, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС СОО) и учебного плана по специальности 12.02.08 Протезно-ортопедическая и реабилитационная техника

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры, ОБЖ и БЖД
15 мая 2023 г., протокол № 6.

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована к реализации в учебном процессе на заседании учебно-методического совета 17 мая 2023 г., протокол № 5.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20	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 специальности.	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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем учебной дисциплины	170
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	166
Самостоятельная работа	170
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Общая физическая подготовка		8	
Тема 1.1. Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности. Дыхательные упражнения. Виды ходьбы. Беговые и прыжковые упражнения. Общая физическая подготовка. Здоровый образ жизни	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	3. Дыхательные упражнения, ходьба		
	4. Беговые и прыжковые упражнения		
	В том числе практических занятий	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 1.2. Выполнение беговых и прыжковых упражнений, в том числе в парах, с предметами.	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	Беговые упражнения		
	Прыжки		
	Подскоки		
	Выпрыгивания		
	Упражнения с набивными мячами, обручами		
	В том числе практических занятий	2	
	Самостоятельная работа	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		16	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Бег по прямой и виражу	<p>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	2	ЛР 1-12 ЛР 20
Тема 2.2. Изучение техники эстафетного бега 4x100,4x400.	<p>Содержание</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования</p> <p>Разучивание комплексов специальных упражнений</p> <p>Техника бега по дистанции (беговой цикл)</p> <p>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)</p> <p>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</p> <p>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени</p> <p>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся примерная</p>	- 2 2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
Тема 2.3. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100,4x400.	<p>Содержание</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши</p> <p>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов</p> <p>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега</p> <p>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив</p> <p>Техника метания гранаты</p> <p>Техника метания гранаты, контрольный норматив</p>	- 2 2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.4. Техника спортивной ходьбы, прыжки в длину.Выполнение контрольных нормативов.	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	2	
	Изучение техники спортивной ходьбы		
	Выполнение упражнений на выносливость, подготовительных и подводящих упражнений		
	Выполнение прыжка в длину		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 3. Волейбол		20	
Тема 3.1. Стойки, перемещения по площадке. Подача, прием и передача мяча	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	2	
	Овладение техникой выполнения приема мяча после различных видов подач		
	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу		
	Изучение способов перемещения по площадке		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.2. Изучение техниеи прямой верхней подачи мяча. Подача мяча снизу.	Содержание	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий		
	Техника прямой верхней подачи		
	Техника прямой нижней подачи		
	Совершенствование передачи мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.3. Нападающие удары. Блокирование и страховка. Групповые и	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	2	
	Техника нападающего удара		
	Совершенствование техники выполнения нападающих ударов, передачи мяча		
	Совершенствование техники групповых и командных действий		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
командные действия игроков			
Тема 3.4. Взаимодействия игроков. Игра по правилам	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	4	
	Изучение правил волейбола Способы взаимодействия игроков Расположение игроков на площадке Штрафные очки в волейболе		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Раздел 4. Баскетбол		16	
Тема 4.1. перемещение по площадке, ведение мяча. Передача мяча, ловля мяча. Броски мяча в кольцо с места, в движении. Броски мяча двумя руками из-за головы. Совершенствование техники игры. Игра по правилам баскетбола. Жесты судей	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	8	
	Перемещение по площадке..Ведение мяча Изучение техники передачи мяча .Ловля мяча. Броски мяча с места, в движении. Тактика игры в нападении , в защите. Совершенствование техники игры в баскетбол. Двусторонняя игра		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
Раздел 5. Лыжная подготовка		32	
Тема 5.1. Лыжная подготовка	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07,
	В том числе практических занятий	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	<p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p>Катание на коньках.</p> <p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
Занятие 5.1. Техника одновременного бесшажного хода.	Содержание	4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий		
	Совершенствование техники лыжных ходов		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 5.2. Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	Содержание	4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий		
	Изучение техники двухшажного классического хода		
	Совершенствование техники попеременных лыжных ходов	4	
Тема 5.3. Полуконьковый и коньковый ход. Бег по пересеченной местности	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	4	
	Совершенствование техники конькового хода		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 6. Мини – футбол.		20	
Тема 6.1. Перемещение по полю. Удары по мячу. Остановка мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Обводка соперника	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	10	
	1. Передачи мяча 2. Способы ведения мяча. Эстафеты 3. Изучение обманных движений.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Раздел 7. Профессионально – прикладная физическая подготовка		20	
Профессионально – прикладная физическая подготовка. Упражнения для осанки. Упражнения для предупреждения плоскостопия. Упражнения для укрепления мышц рук. Дыхательная гимнастика	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	10	
	Упражнения дыхательной гимнастики Упражнения при сутулости Упражнения для расслабления мышц рук и плечевого пояса		
	Самостоятельная работа	10	
Всего:		140	

2.2. Тематический и содержание учебной дисциплины физическая культура 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Общая физическая подготовка		8	
Тема 1.1. Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности. Дыхательные упражнения. Виды ходьбы. Беговые и прыжковые упражнения	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	3. Дыхательные упражнения, ходьба		
	4. Беговые и прыжковые упражнения		
	В том числе практических занятий	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Раздел 2. Легкая атлетика		28	
	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07,
	В том числе практических занятий	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег по прямой и виражу	<p>Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений</p> <p>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	4	ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
Тема 2.2. Изучение техники эстафетного бега 4x100,4x400.	<p>Содержание</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования</p> <p>Разучивание комплексов специальных упражнений</p> <p>Техника бега по дистанции (беговой цикл)</p> <p>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)</p> <p>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</p> <p>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени</p> <p>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся примерная</p>	- 4 4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
Тема 2.3. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100,4x400.	<p>Содержание</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши</p> <p>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов</p> <p>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега</p> <p>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив</p> <p>Техника метания гранаты</p>	- 4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 2.4. Техника спортивной ходьбы, прыжки в длину.Выполнение контрольных нормативов.	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	2	
	Изучение техники спортивной ходьбы		
	Выполнение упражнений на выносливость, подготовительных и подводящих упражнений		
	Выполнение прыжка в длину		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 3. Волейбол		24	
Тема 3.1. Стойки, перемещения по площадке. Подача, прием и передача мяча	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	6	
	Овладение техникой выполнения приема мяча после различных видов подач		
	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу		
	Изучение способов перемещения по площадке		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
Тема 3.2. Нападающие удары. Блокирование и страховка. Групповые и командные действия игроков	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	4	
	Техника нападающего удара		
	Совершенствование техники выполнения нападающих ударов, передачи мяча		
	Совершенствование техники групповых и командных действий		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 3.3. Взаимодействия игроков. Игра по правилам	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	2	
	Изучение правил волейбола		
	Способы взаимодействия игроков		
	Расположение игроков на площадке		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	Штрафные очки в волейболе		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 4. Баскетбол		20	
Тема 4.1. перемещение по площадке, ведение мяча. Передача мяча, ловля мяча	Содержание	-	
	В том числе практических занятий	10	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	Перемещение по площадке..Ведение мяча Изучение техники передачи мяча .Ловля мяча. Броски мяча с места, в движении. Тактика игры в нападении , в защите. Совершенствование техники игры в баскетбол. Двусторонняя игра		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Раздел 5. Лыжная подготовка		
Тема 5.1. Лыжная подготовка	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	8	
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Раздел 6. Мини – футбол.		
	Содержание		ОК 03, ОК 04,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 6.1. Перемещение по полю. Удары по мячу. Остановка мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Обводка соперника	В том числе практических занятий	4	ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	1. Передачи мяча 2. Способы ведения мяча. Эстафеты 3. Изучение обманных движений.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Раздел 7. Виды спорта по выбору		12	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах различного воздействия. Силовые упражнения. Комбинации на перекладине	Содержание		
	В том числе практических занятий	6	
	Упражнения для увеличения мышечной массы ног Упражнения для увеличения мышечной массы рук Упражнения для увеличения мышечной массы спины Упражнения на укрепление мышечного корсета Упражнения на осанку		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Раздел 8. Профессионально – прикладная физическая подготовка		12
Профессионально – прикладная физическая подготовка. Упражнения для осанки. Упражнения для предупреждения плоскостопия. Упражнения для укрепления мышц рук. Дыхательная гимнастика	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	6	
	Упражнения дыхательной гимнастики Упражнения при сутулости Упражнения для расслабления мышц рук и плечевого пояса Упражнения при различной степени плоскостопия Упражнения на гибкость позвоночника, стоп, шеи		
Самостоятельная работа обучающихся	6		
Всего:		132	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура 4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Общая физическая подготовка		4	
Тема 1.1. Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности. Дыхательные упражнения. Виды ходьбы. Беговые и прыжковые упражнения	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	3. Дыхательные упражнения, ходьба		
	4. Беговые и прыжковые упражнения		
	В том числе практических занятий	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		16	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Бег по прямой и виражу	<p>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	2	ЛР 1-12 ЛР 20
Тема 2.2. Изучение техники эстафетного бега 4x100,4x400.	<p>Содержание</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования</p> <p>Разучивание комплексов специальных упражнений</p> <p>Техника бега по дистанции (беговой цикл)</p> <p>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)</p> <p>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</p> <p>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени</p> <p>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся примерная</p>	- 2 2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
Тема 2.3. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100,4x400.	<p>Содержание</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши</p> <p>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов</p> <p>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега</p> <p>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив</p> <p>Техника метания гранаты</p> <p>Техника метания гранаты, контрольный норматив</p>	- 2 2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.4. Техника спортивной ходьбы, прыжки в длину.Выполнение контрольных нормативов.	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	2	
	Изучение техники спортивной ходьбы		
	Выполнение упражнений на выносливость, подготовительных и подводящих упражнений		
	Выполнение прыжка в длину		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 3. Волейбол		12	
Тема 3.1. Стойки, перемещения по площадке. Подача, прием и передача мяча	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	2	
	Овладение техникой выполнения приема мяча после различных видов подач		
	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу		
	Изучение способов перемещения по площадке		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.2. Нападающие удары. Блокирование и страховка. Групповые и командные действия игроков	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	2	
	Техника нападающего удара		
	Совершенствование техники выполнения нападающих ударов, передачи мяча		
	Совершенствование техники групповых и командных действий		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.3. Взаимодействия игроков. Игра по правилам	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	2	
	Изучение правил волейбола		
	Способы взаимодействия игроков		
	Расположение игроков на площадке Штрафные очки в волейболе		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 4. Баскетбол		8	
Тема 4.1. перемещение по площадке, ведение мяча. Передача мяча, ловля мяча	Содержание	-	
	В том числе практических занятий	4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	Перемещение по площадке..Ведение мяча Изучение техники передачи мяча .Ловля мяча. Броски мяча с места, в движении. Тактика игры в нападении , в защите. Совершенствование техники игры в баскетбол. Двусторонняя игра		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Раздел 5. Лыжная подготовка		16	
Тема 5.1. Лыжная подготовка	Содержание	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	В том числе практических занятий	8	
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
Раздел 6. Мини – футбол.		12	
Тема 6.1. Перемещение по полю. Удары по	Содержание		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07,
	В том числе практических занятий	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
мячу. Остановка мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Обводка соперника	1. Передачи мяча 2. Способы ведения мяча. Эстафеты 3. Изучение обманных движений.		ОК 08 ЛР 1-12 ЛР 20
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
Всего:		68	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала.

Спортивное оборудование: тренажёрный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами, баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастиче-ские коврики, фитболы); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. "

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). - Москва : КноРус, 2017. - 256. - ISBN 978-5-406-05437-6

URL: <https://www.book.ru/book/920006>

Дополнительная литература

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва : КноРус, 2018. - 214. - ISBN 978-5-406-05218-1

URL: <http://www.book.ru/book/919382>

2. Физическая культура : курс лекций. 2. Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья / В.А. Гриднев, Н.В. Шамшина, С.Ю. Дутов, А.Е. Лукьянова, Е.В. Щигорева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет». - Тамбов : Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. - 112 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8265-1770-3.

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499008>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы оценки
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 специальности 	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>