

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профиль обучения: технологический

2024

Программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура составлена в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений.

СОГЛАСОВАНО

ПЦК физической культуры и ОБЖ

_____ Егорова И.А.

«_____» _____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

_____ Чернышенко О.П.

«_____» _____ 2024 г.

Составитель программы учебной дисциплины:

Макина К.В., преподаватель КГБ ПОУ ХКОТСО

СОДЕРЖАНИЕ

	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ	
1.	ДИСЦИПЛИНЫ	4
	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ	
2.	ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	
5.	УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений укрупненной группы 18.00.00 Химические технологии.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Содержание программы Физическая культура направлено на достижение следующих целей и задач:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно-значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ С УЧЕТОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

2.1. В результате освоения УД обучающийся должен овладеть ЛР; ОК (ФГОС СПО):

Программа воспитания	
Код результата	Наименование личностного результата
Личностные результаты	
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 2	готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России

ЛР 6	принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного развития России, готовый работать на их достижение
ЛР 7	готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость
ЛР 10	Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся
ЛР 14	Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации
ЛР 21	готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику
ЛР 23	самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством
ЛР 29	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛР 33	открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий
ЛР 36	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ФГОС СПО	
Код компетенц	Наименование компетенции
Общие компетенции	
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 9	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

2.2. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать и уметь

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36	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

2.3. Количество часов, отведенное на освоение программы общепрофессиональной учебной дисциплины, в том числе изменения внесенные в программу учебной дисциплины

Количество часов, отведенное на освоение программы общеобразовательной учебной дисциплины, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 170 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 170 часов.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	170
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	170
Практические занятия	170
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем час	Коды
1	2	3	4
Практические основы формирования физической культуры личности.			
Раздел 1. Легкая атлетика		34	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала		ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	
Тема 1.2. Совершенствование техники ходьбы, обучение основам техники спортивной ходьбы	Содержание учебного материала		ОК 1-9
	Практическое занятие. Ходьба с различной интенсивности. Использование повторного и интервального методов.	4	
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала		ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	
Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала		ОК 1-9
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
Тема 1.5 Обучение технике бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		ОК 1-9
	Практическая работа. Обучение технике бега на длинные дистанции. Бег 2000 м.	4	
Тема 1.6 Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		ОК 1-9
	Практическая работа. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег до 2000 м	4	
Тема 1.7 Обучение технике бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала		ОК 1-9
	Практическая работа. Обучение технике бега на средние дистанции. Бег по виражу, бег 300 м	2	
Тема 1.8 Воспитание выносливости	Содержание учебного материала		ОК 1-9
	Практическая работа. Кросс до 3000 м. Специальные беговые упражнения. Ускорения 4x30 м.	4	

Тема 1.9 Обучение техники метания гранаты.	Содержание учебного материала		ОК 1-9
	Практическое занятие. Обучение технике метания гранаты. Девушки - 500гр. Юноши -700гр	4	
Тема 1.10 Выполнение контрольных нормативов раздела	Содержание учебного материала		ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	4	
Раздел 2. Волейбол		24	
Тема 2.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала		ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема 2.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	
Тема 2.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала		ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2	
Тема 2.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала		ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
Тема 2.7 Блокирование. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическая работа. Обучение блокированию. Учебная игра с заданием. Учебное судейство.	2	
Тема 2.8 Индивидуальные действия игрока у сетки	Содержание учебного материала		ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическая работа. Страховка у сетки. Индивидуальные действия игроков.	2	

Тема 2.9 Групповые действия игроков в защите	Содержание учебного материала		ОК 1-9
	Практическая работа. Групповые действия игроков в защите. Игра по правилам.	2	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Тема 2.10 Групповые действия игроков в нападении и защите.	Содержание учебного материала		ОК 1-9
	Групповые действия игроков в нападении и защите. Игра по правилам.	2	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Тема 2.11 Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала		ОК 1-9
			ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	1	
	Практическое занятие. Игра по правилам	1	
Раздел 3. Баскетбол		24	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 1-9
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 1-9
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Тема 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 1-9
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Тема 3.4 Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.	Содержание учебного материала		ОК 1-9
	Практическое занятие. Выполнение индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча.	2	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Тема 3.5. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 1-9
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Тема 3.6 Техника броска по кольцу	Содержание учебного материала		
	Практическая работа. Техники броска мяча по кольцу с места, в движении.	2	
Тема 3.7. Тактика	Содержание учебного материала	4	ОК 1-9

игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
Тема 3.8 Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра по правилам.	Содержание учебного материала	4	ОК 1-9
	Практическая работа. Групповые и командные действия игроков.	2	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическая работа. Двусторонняя игра по правилам.	2	
Тема 3.9 Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4	ОК 1-9
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
Раздел 4. Гимнастика		40	
Основная гимнастика		24	
Тема 4.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов.		
Тема 4.2 Гимнастическая терминология	Содержание учебного материала	2	ОК 1-9
	Практическое занятие. Исходные положения, стойки, основы гимнастической терминологии.		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Тема 4.3 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	4	ОК 1-9
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Тема 4.4 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	4	ОК 1-9
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Тема 4.5 Техника выполнения гимнастических упражнений	Содержание учебного материала	4	ОК 1-9
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по гимнастике. Методы регулирования нагрузки.		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Тема 4.6 Основы техники аэробных упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 1-9
	Практическое занятие. Составление и выполнение комплекса упражнений аэробного характера		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36

Тема 4.7 Основы гигиенической гимнастики.	Содержание учебного материала	4	ОК 1-9
	Практическое занятие. Комплексы упражнений гимнастики		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Тема 4.8 Релаксационные упражнения	Содержание учебного материала	2	ОК 1-9
	Практическое занятие. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Атлетическая гимнастика		16	
Тема 4.9 Обучение комплексам общеразвивающих упражнений.	Содержание учебного материала	2	ОК 1-9
	Практическое занятие. Кратко об атлетической гимнастике. Обучение комплексам общеразвивающих упражнений.		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Тема 4.10 Комплекс упражнений с использованием видов фитнес оборудования	Содержание учебного материала	2	ОК 1-9
	Практическое занятие. Выполнение комплексов упражнений с использованием видов фитнес оборудования		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Тема 4.11 Комплекс упражнений на силовых тренажерах	Содержание учебного материала	2	ОК 1-9
	Практическое занятие. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. Совершенствование работы на блочных тренажерах.		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Тема 4.12 Техника выполнения силовых упражнений.	Содержание учебного материала	2	ОК 1-9
	Практическое занятие. Совершенствование техники выполнения силовых упражнений.		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Тема 4.13 Комплекс упражнений со свободными весами	Содержание учебного материала	4	ОК 1-9
	Практическое занятие. Совершенствование техники выполнения упражнений со свободными весами: гантелями, штангами.		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Тема 4.14 Комплекс упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	Содержание учебного материала	4	ОК 1-9
	Практическое занятие. Совершенствование техники выполнения упражнений со свободными весами. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Раздел 5. Футбол		8	
Тема 5.1. Передача мяча, набивание. Учебная игра	Содержание учебного материала	2	ОК 1-9
	Практическое занятие. Передача мяча, набивание. Учебная игра		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	2	ОК 1-9

Остановка мяча, ведение. Учебная игра	Практическое занятие. Остановка мяча, ведение. Учебная игра		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Тема 5.3. Обводка стоек, удары по воротам.	Содержание учебного материала	2	ОК 1-9
	Практическое занятие. Обводка стоек, удары по воротам.		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Тема 5.4. Учебная игра.	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие. Учебная игра.		
Раздел 6. Настольный теннис		14	
Тема 6.1 Совершенствование изученных технических приемов.	Содержание учебного материала	4	ОК 1-9
	Практическое занятие. Обучение подаче с интенсивным вращением. Совершенствование изученных технических приемов. Учебная игра.		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Тема 6.2 Накат слева	Содержание учебного материала	4	ОК 1-9
	Практическое занятие. Накат слева. Совершенствование подачи с интенсивным вращением. Учебная игра.		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Тема 6.3 Топ-спин, топс-удар.	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие. Топ-спин, топс-удар. Тактика игры. Стили игры.		
Тема 6.4 Тактические комбинации	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие. Тактические комбинации. Парная игра. Учебная игра.		
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		20	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.	4	ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36

Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
Практическое занятие. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда (тесты разрабатываются образовательным учреждением с учетом профессиональной направленности).	2	ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	4	ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Практическое занятие. Значение психофизической подготовки человека профессиональной деятельности. Разучивание профессионально значимых двигательных действий: Разучивание комплексов упражнений на развитие координации движений.	2	ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Практическое занятие. Спортивные игры как средство воспитания быстроты реакции.	2	ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Практическое занятие. Совершенствование выполнения комплекса упражнений для повышения	2	

	уровня стрессоустойчивости.		
Раздел 8 Вариативный модуль по видам спорта. Тяжелая атлетика		6	
Тема 8.1 Эстафеты, направленные на воспитание физических качеств и специальных навыков.	Содержание учебного материала	2	ОК 1-9
	Практическое занятие. Эстафеты, направленные на воспитание физических качеств и специальных навыков. Эстафеты с применением утяжелителей и набивных мячей.		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Тема 8.2 Технические элементы тяжелой атлетики с имитацией соревновательного снаряда - штанги путем использования гимнастической палки	Содержание учебного материала	2	ОК 1-9
	Практическая работа. Технические элементы тяжелой атлетики с имитацией соревновательного снаряда - штанги путем использования гимнастической палки: стартовое положение тяжелоатлета при выполнении подъема снаряда с пола; стартовое положение тяжелоатлета при выполнении подъема снаряда со стоек; подъем снаряда с пола с фиксацией на груди (хват средний, сверху); подъемы снаряда от груди стоя (хват средний, снизу), с фиксацией над головой на прямых руках;		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Тема 8.3 Подсед со снарядом на груди (хват средний, снизу) и последующее его выталкивание с фиксацией в разножке (способ ножницы) на прямых руках над головой, выход из разножки (имитация толчка штанги от груди).	Содержание учебного материала	2	ОК 1-9
	Практическая работа. подсед со снарядом на груди (хват средний, снизу) и последующее его выталкивание с фиксацией в разножке (способ ножницы) на прямых руках над головой, выход из разножки (имитация толчка штанги от груди).		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
Промежуточная аттестация			
Всего:		170	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.
- *технические средства обучения*:
компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер;
музыкальный центр.

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

Основная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406- 2 -Текст: непосредственный
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
3. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

Дополнительная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формируемые компетенции</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> 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.	ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.