РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профиль обучения: технологический

2026

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	УТВЕРЖДАЮ
ПЦК физической культуры и ОБЖ	Заместитель директора по УР
_____ Егорова И.А.	_____Кисюк О.П.
«____» _____ 2026 г.	«____» _____ 2026 г.

Составитель программы учебной дисциплины:

Макина К.В., преподаватель КГБ ПОУ ХКОТСО

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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**
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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 4х100. Челночный бег	**Содержание учебного материала**		ОК 1-9
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4х100, 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 4х30 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 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическая работа. Групповые и командные действия игроков.	**2**	
	Практическая работа. Двусторонняя игра по правилам.	**2**	
Тема 3.9 Практика судейства в баскетболе	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	**2**	
	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 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическое занятие. Исходные положения, стойки, основы гимнастической терминологии.		
Тема 4.3 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ		
Тема 4.4 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.		
Тема 4.5 Техника выполнения гимнастических упражнений	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по гимнастике. Методы регулирования нагрузки.		
Тема 4.6 Основы техники аэробных упражнений	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23,
	Практическое занятие. Составление и выполнение комплекса упражнений		

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

Тема 5.2. Остановка мяча, ведение. Учебная игра	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическое занятие. Остановка мяча, ведение. Учебная игра		
Тема 5.3. Обводка стоек, удары по воротам.	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическое занятие. Обводка стоек, удары по воротам.		
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 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическое занятие. Обучение подаче с интенсивным вращением. Совершенствование изученных технических приемов. Учебная игра.		
Тема 6.2 Накат слева	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическое занятие. Накат слева. Совершенствование подачи с интенсивным вращением. Учебная игра.		
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**	
	Практические 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 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	Практическое занятие. Эстафеты, направленные на воспитание физических качеств и специальных навыков. Эстафеты с применением утяжелителей и набивных мячей.		
Тема 8.2 Технические элементы тяжелой атлетики с имитацией соревновательного снаряда - штанги путем использования гимнастической палки	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 1-9 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	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;		
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 ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36
	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).		
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. 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
2. 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. Фадина, 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

Результаты обучения	***Формируемые компетенции***	***Методы оценки***

Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать*:* 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		
Уметь: 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.