


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ


СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

форма обучения	очная
курс	2-4
семестр	3-8

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 15.09.2022 № 836 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации от 20.10.2022, регистрационный № 70631) и примерной основной образовательной программы по специальности 21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ПЦК ОГСЭД
протокол от 18.04.2023 № 8
Председатель ПЦК ОГСЭД
 Э.А. Магомедова

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по УМР


 Л.А. Муртазина
(подпись)

Рабочую программу разработал:

Руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории
(квалификация по диплому – специалист по специальности «Физическая культура и спорт»)

 А.А. Безруков

Преподаватель первой квалификационной категории отделения СПО (квалификация по диплому – специалист по адаптивной физической культуре)

 Г.В. Пасько

СОДЕРЖАНИЕ

1 Общая характеристика программы учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	5
3 Условия реализации учебной дисциплины	23
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	25

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1-ПК 1.3, ПК 2.1-ПК 2.3, ПК 3.1-ПК 3.4, ПК 4.1-ПК 4.4.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1-ПК 1.3 ПК 2.1-ПК 2.3 ПК 3.1-ПК 3.4 ПК 4.1-ПК 4.4	<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 специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	<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 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 в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	176
в т.ч. в форме практической подготовки	146
в том числе:	
практические занятия	146
Самостоятельная работа	20
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	10

	<p>Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания</p>		
	<p>В том числе, практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</p> <p>Практическое занятие № 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</p> <p>Практическое занятие № 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</p> <p>Практическое занятие № 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p> <p>Практическое занятие № 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий.</p> <p>Практическое занятие № 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p>	2	
<p>Тема 1.2 Физические способности человека и их развитие</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Физиологическая и биохимическая природа физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности</p>	2	<p>ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1-ПК 1.3 ПК 2.1-ПК 2.3 ПК 3.1-ПК 3.4 ПК 4.1-ПК 4.4</p>

	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 9. Проведение обучающимся самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	2	
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	14	<p>ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1-ПК 1.3 ПК 2.1-ПК 2.3 ПК 3.1-ПК 3.4 ПК 4.1-ПК 4.4</p>
	Совершенствование обычной ходьбы, работа рук, ног, освоение правильного дыхания. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Ходьба в быстром темпе до 150 м. Общая схема движения при спортивной ходьбе. Постановка ноги на грунт, положение ног в момент вертикали, выпрямление ноги. Движение таза. Движение рук и ног. Дыхание.		
	Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Тренировка в кроссовом беге. Переменный бег 500–600 м. Повторный бег 100–150 м с заданной скоростью. Бег с ускорениями на 50–60 м (150–200 м). Бег на короткие дистанции: 100, 400. Кросс: девушки – 500, 1000, юноши – 1000, 3000 м.		
	Совершенствование техники эстафетного бега. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты по сигналу передающего на месте, передвигаясь шагом, при медленном и быстром беге. Установление контрольной отметки. Передача эстафеты в зоне. Расположение по этапам. Командный эстафетный бег по кругу с этапами 4×100 м.		
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 10. Выполнение низкого старта и техники бега на короткие дистанции.	4	

	Практическое занятие № 11. Выполнение техники бега по дистанции (короткой, средней, длинной).	2	
	Практическое занятие № 12. Выполнение техники бега по виражу.	2	
	Практическое занятие № 13. Выполнение техники высокого старта и стартового разгона.	2	
	Практическое занятие № 14. Выполнение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	2	
	Практическое занятие № 15. Выполнение техники прыжка в длину прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
Тема 2.2 Спортивные игры	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1-ПК 1.3 ПК 2.1-ПК 2.3 ПК 3.1-ПК 3.4 ПК 4.1-ПК 4.4
	Волейбол Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра. Баскетбол Техника выполнения основных технических элементов игры. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места. В движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.		
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 16. Изучение техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).	2	
	Практическое занятие № 17. Закрепление техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).	2	

	Практическое занятие № 18. Совершенствование техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).	2	
	Практическое занятие № 19. Изучение и закрепление тактических приемов игры (по виду спорта).	4	
	Практическое занятие № 20. Изучение и закрепление правил игры, судейской терминологии.	2	
	Самостоятельная работа Изучение и конспектирование специальной литературы по теме «Спортивные игры» Выполнение тестовых заданий.	4	
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета		2	
4 семестр			
Тема 2.3 Виды спорта по выбору	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1-ПК 1.3 ПК 2.1-ПК 2.3 ПК 3.1-ПК 3.4 ПК 4.1-ПК 4.4
	Мини-футбол Скоростно-силовая подготовка игроков. Тактические действия игрока в нападении. Тактические действия игрока в нападении. Тактические действия игрока в защите. Закрепление техники основных элементов игры в мини-футбол.		
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 21. Ведение мяча. Обводка игрока. Передача мяча.	6	
	Практическое занятие № 22. Контрольный норматив - челночный бег 2x25 Удары по воротам.	4	
Тема 2.4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1-ПК 1.3 ПК 2.1-ПК 2.3 ПК 3.1-ПК 3.4 ПК 4.1-ПК 4.4
	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 23 Одношажный ход на лыжах.	4	
	Практическое занятие № 24 Двухшажный ход на лыжах.	6	

Тема 2.5 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	12	<p>ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1-ПК 1.3 ПК 2.1-ПК 2.3 ПК 3.1-ПК 3.4 ПК 4.1-ПК 4.4</p>
	<p>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, с изменением скорости и темпа движения, усложнение упражнения дополнительными движениями, создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств. Варианты челночного бега: 3×10, 10×10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжки через различные препятствия на точность приземления, с увеличением или уменьшением дальности прыжка, в различные зоны. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры.</p> <p>Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб</p>		
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 25 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	4	
	Практическое занятие № 26. Подтягивание на высокой и низкой перекладине на количество раз.	4	
Практическое занятие № 27. Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц.	4		

	Самостоятельная работа Изучение и конспектирование специальной литературы по теме «ОФП» Подготовка сообщения «Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособностью».	4	
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1-ПК 1.3 ПК 2.1-ПК 2.3 ПК 3.1-ПК 3.4 ПК 4.1-ПК 4.4
	Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 28. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	
	Практическое занятие № 29. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета		2	
5 семестр			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1-ПК 1.3 ПК 2.1-ПК 2.3 ПК 3.1-ПК 3.4 ПК 4.1-ПК 4.4
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.		
	Социально-биологические основы физической культуры Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.		

	<p>Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.</p>		
	<p>Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания</p>		
	<p>В том числе, практических занятий</p>		
	<p>Практическое занятие № 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Практическое занятие № 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Практическое занятие № 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Практическое занятие № 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Практическое занятие № 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p>	2	

	<p>Практическое занятие № 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий.</p> <p>Практическое занятие № 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p>		
Тема 1.2 Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала	2	<p>ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1-ПК 1.3 ПК 2.1-ПК 2.3 ПК 3.1-ПК 3.4 ПК 4.1-ПК 4.4</p>
	<p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Физиологическая и биохимическая природа физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности</p>		
	В том числе, практических занятий		
	<p>Практическое занятие № 9. Проведение обучающимся самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма</p>	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	12	<p>ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1-ПК 1.3 ПК 2.1-ПК 2.3 ПК 3.1-ПК 3.4 ПК 4.1-ПК 4.4</p>
	<p>Совершенствование обычной ходьбы, работа рук, ног, освоение правильного дыхания. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Ходьба в быстром темпе до 150 м. Общая схема движения при спортивной ходьбе. Постановка ноги на грунт, положение ног в момент вертикали, выпрямление ноги. Движение таза. Движение рук и ног. Дыхание.</p> <p>Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Тренировка в кроссовом беге. Переменный бег 500–600 м. Повторный бег 100–150 м с заданной скоростью. Бег с ускорениями на 50–60 м</p>		

	<p>(150–200 м). Бег на короткие дистанции: 100, 400. Кросс: девушки – 500, 1000, юноши – 1000, 3000 м.</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты по сигналу передающего на месте, передвигаясь шагом, при медленном и быстром беге. Установление контрольной отметки. Передача эстафеты в зоне. Расположение по этапам. Командный эстафетный бег по кругу с этапами 4×100 м.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Особенности разбега, определение его длины и разметка. Совершенствование отдельных фаз прыжка: отталкивания, полета, приземления. Прыжки с активным опусканием маховой ноги и сближением ее с толчковой – положение "прогнувшись"; группировка и активное выпрямление ног при приземлении. Работа рук в момент прыжка.</p>		
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 10. Выполнение низкого старта и техники бега на короткие дистанции.	2	
	Практическое занятие № 11. Выполнение техники бега по дистанции (короткой, средней, длинной).	2	
	Практическое занятие № 12. Выполнение техники бега по виражу.	2	
	Практическое занятие № 13. Выполнение техники высокого старта и стартового разгона.	2	
	Практическое занятие № 14. Выполнение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	2	
	Практическое занятие № 15. Выполнение техники прыжка в длину прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	14	ОК 04

Спортивные игры	<p>Волейбол Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>Баскетбол Техника выполнения основных технических элементов игры. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места. В движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.</p>		<p>ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1-ПК 1.3 ПК 2.1-ПК 2.3 ПК 3.1-ПК 3.4 ПК 4.1-ПК 4.4</p>
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 16. Изучение техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).	2	
	Практическое занятие № 17. Закрепление техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).	2	
	Практическое занятие № 18. Совершенствование техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).	4	
	Практическое занятие № 19. Изучение и закрепление тактических приемов игры (по виду спорта).	2	
	Практическое занятие № 20. Изучение и закрепление правил игры, судейской терминологии.	4	
	<p>Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для разминки волейболиста.</p>	4	
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета	2		
6 семестр			

Тема 2.3. Виды спорта по выбору	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1-ПК 1.3 ПК 2.1-ПК 2.3 ПК 3.1-ПК 3.4 ПК 4.1-ПК 4.4
	Мини-футбол Скоростно-силовая подготовка игроков. Тактические действия игрока в нападении. Тактические действия игрока в нападении. Тактические действия игрока в защите. Закрепление техники основных элементов игры в мини-футбол.		
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 21. Ведение мяча. Удары по воротам. Передача мяча.	4	
	Практическое занятие № 22. Контрольный норматив - челночный бег 2x25 Обводка игрока.	2	
	Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для разминки по мини-футболу.	4	
Тема 2.4. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1-ПК 1.3 ПК 2.1-ПК 2.3 ПК 3.1-ПК 3.4 ПК 4.1-ПК 4.4
	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 23. Одношажный ход на лыжах.	4	
	Практическое занятие № 24. Двухшажный ход на лыжах.	4	
Тема 2.5. Общая	Содержание учебного материала	12	ОК 04

физическая подготовка	<p>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, с изменением скорости и темпа движения, усложнение упражнения дополнительными движениями, создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств. Варианты челночного бега: 3×10, 10×10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжки через различные препятствия на точность приземления, с увеличением или уменьшением дальности прыжка, в различные зоны. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры.</p> <p>Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб</p>		<p>ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1-ПК 1.3 ПК 2.1-ПК 2.3 ПК 3.1-ПК 3.4 ПК 4.1-ПК 4.4</p>
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 25. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	4	
	Практическое занятие № 26. Подтягивание на высокой и низкой перекладине на количество раз.	4	
Практическое занятие № 27. Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц.	4		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	6		

Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1-ПК 1.3 ПК 2.1-ПК 2.3 ПК 3.1-ПК 3.4 ПК 4.1-ПК 4.4
	Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 28. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	4	
	Практическое занятие № 29. Формирование профессионально значимых физических качеств.	4	
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета		2	
7-8 семестр			
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	16	ОК 04

Спортивные игры	<p>Волейбол Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.</p> <p>Баскетбол Техника выполнения основных технических элементов игры. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места. В движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.</p>		<p>ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1-ПК 1.3 ПК 2.1-ПК 2.3 ПК 3.1-ПК 3.4 ПК 4.1-ПК 4.4</p>
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 16. Изучение техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).	4	
	Практическое занятие № 17. Закрепление техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).	4	
	Практическое занятие № 18. Совершенствование техники выполнения основных элементов игры(по виду спорта).	2	
	Практическое занятие № 19. Изучение и закрепление тактических приемов игры (по виду спорта).	2	
	Практическое занятие № 20. Изучение и закрепление правил игры, судейской терминологии.	4	
	<p>Самостоятельная работа Составление комбинаций в нападении и защите</p>	2	

Тема 2.3. Виды спорта по выбору	Содержание учебного материала Мини-футбол Скоростно-силовая подготовка игроков. Тактические действия игрока в нападении. Тактические действия игрока в нападении. Тактические действия игрока в защите. Закрепление техники основных элементов игры в мини-футбол.	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1-ПК 1.3 ПК 2.1-ПК 2.3 ПК 3.1-ПК 3.4 ПК 4.1-ПК 4.4
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 21. Ведение мяча. Обводка игрока. Удары по воротам. Передача мяча. Практическое занятие № 22. Закрепление техники основных элементов игры в мини-футбол. Контрольный норматив - челночный бег 2х25	4	
Тема 2.5. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, с изменением скорости и темпа движения, усложнение упражнения дополнительными движениями, создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств. Варианты челночного бега: 3×10, 10×10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжки через различные препятствия на точность приземления, с увеличением или уменьшением дальности прыжка, в различные зоны. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры. Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с	8	ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1-ПК 1.3 ПК 2.1-ПК 2.3 ПК 3.1-ПК 3.4 ПК 4.1-ПК 4.4

	деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб		
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 25. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Практическое занятие № 26. Подтягивание на высокой и низкой перекладине на количество раз.	4	
	Практическое занятие № 27. Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц.	4	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 20 ПК 1.1-ПК 1.3 ПК 2.1-ПК 2.3 ПК 3.1-ПК 3.4 ПК 4.1-ПК 4.4
	Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 28. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Практическое занятие № 29. Формирование профессионально значимых физических качеств.	4	
	Самостоятельная работа Подготовка комплекса общих развивающихся упражнений	2	
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета		2	
Итого:		176	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины:

Программа учебной дисциплины реализуется в спортивном комплексе: спортивный зал, тренажерный зал, Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир, лыжная трасса.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- велоэллипсоид;
- ворота для мини футбола без сетки;
- гак машина;
- гриф;
- гриф-рама;
- кольцо б/б амортизационное;
- мини-степпер;
- подставка под штангу;
- подставка под грифы;
- силовой тренажер;
- скамейка спортивная для пресса;
- скамья гимнастическая;
- скамья гимнастическая 3,2*1м;
- стойка телескопическая с защитой;
- стол настольного тенниса;
- тренажер «Геперэкстензия»;
- тренажер для отводящих мышц;
- тренажер для приводящих мышц;
- штанга W-50;
- щит б/б игр. 10 мм;
- электронное табло;
- марафон-Электро Полигон;
- ботинки лыжные;
- гиря;
- коврик гимнастический;
- крепление лыжное;
- лыжи пластиковые;
- палки лыжные;
- макет тактический;
- мяч баскетбольный;
- мяч волейбольный;
- мяч футбольный;
- ракетки для бадминтона;
- скамейка жесткая гимнастическая;
- степ-платформа;
- мишень Larsen DG52181OB- дартс;
- сетка волейбольная с тросом.

Оборудование Открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- Баскетбольная площадка (баскетбольный щит с кольцом на металлической стойке)
- Футбольное поле (ворота для игры в футбол)
- Перекладина и брусья одновысотные.
- Турник разновысотный

- Элемент полосы препятствия «Лабиринт».
- Элемент полосы препятствия «Забор с наклонной доской».
- Элемент полосы препятствия «Разрушенный мост» (из 3-х элементов).
- Элемент полосы препятствия «Лестница разрушенная».
- Элемент полосы препятствия «Стена с проломами».
- Элемент полосы препятствия «Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат».

Дидактические средства обучения:

- многофункциональный комплекс преподавателя;
- экранно-звуковые пособия;
- комплект технической документации.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с программным обеспечением;
- акустическая система;
- принтер.

3.2 Информационное обеспечение обучения:

Для реализации программы библиотечный фонд филиала в г.Ноябрьске имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основная 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, 2022. — 493 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/>. – Текст : электронный.
2. Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/>. – Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Алхасов Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 270 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455838>. – Текст : электронный.
2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/>. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.sportedu.ru> (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ)
2. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> (Если хочешь быть здоров. Публикация различных материалов по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.)
3. <http://kzg.narod.ru/> (Журнал «Культура здоровой жизни»)
4. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> (Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры)

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения ¹	Критерии оценки	Методы оценки
<p><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 специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>демонстрирует знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; демонстрирует знания основ здорового образа жизни; демонстрирует знания условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; демонстрирует знания правил и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p><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 специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>демонстрирует умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; демонстрирует умение применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; демонстрирует умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; демонстрирует умение выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

¹ Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.